

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
159Kcal



たんぱく質
7.6g



脂質
4.8g



塩分
1.3g

炒め煮 ～メインの煮物料理～



●材料 (4人分)

豚ももこま切れ	80g
人参	80g
じゃがいも	200g
茹筍	120g
こんにゃく	80g
ごぼう	80g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
だし汁	適宜
絹さや	40g



●作り方

- 1 人参、じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切る。筍とごぼうは乱切りにする。こんにゃくも他の材料に合わせて切る。絹さやは筋を取り茹でる。
- 2 こんにゃくは茹でてアクをぬく。ごぼうも柔らかくなるまで茹でる。
- 3 鍋に油を入れ火にかける。肉を炒め色が変わってきたら人参、じゃがいも、ごぼう、茹筍、こんにゃくを加え更に炒める。全体に油がまわったらだし汁をひたひたになるまで入れ、砂糖を加えゆっくり煮る。途中醤油を加え材料が柔らかくなるまで煮る。火から卸し蒸らす。
- 4 器に③と絹さやを盛り付ける。

★ワンポイントアドバイス

だし汁は鯖節のような濃いめの味と香りのでるものを使用すると塩分が少なくても、煮物の味が濃く感じます。また、醤油は最後に加え表面に味をつけるようにしましょう。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

