

やきつべ減塩長寿食レシピ

(1人分)



エネルギー
209Kcal



たんぱく質
10.0g



脂質
5.6g



塩分
1.5g

華風煮



●材料 (4人分)

じゃがいも	300g		
人参	100g		
豚もも挽き肉	80g		
玉ねぎ	120g		
さつま揚げ	100g		
冷凍グリーンピース	20g		
サラダ油	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
醤油	大さじ1.5		
すり胡麻	小さじ2		
だし汁	適宜	酢	小さじ1
(片栗粉)	大さじ1弱	水	大さじ1)

●作り方

- 1 じゃがいも、人参は乱切り、玉ねぎは横に切り縦に3つ位に切る。さつま揚げは、じゃがいもの大きさに合わせて切る。
- 2 フライパンに油を入れ火にかけて挽き肉を炒め、色が変わってきたらじゃがいも、人参、玉ねぎを炒める全体に油がまわったら材料がかぶる位のだし汁と醤油、砂糖を加え煮る。途中でさつま揚げを加える。
- 3 全体に火がとおったら、酢とグリーンピースを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

★ワンポイントアドバイス

練り製品は、塩分を多く含みます。煮物に使用する時は、味付けを控えましょう。さつまあげの旨みに酢の風味が加わり、中華風に仕上がります。



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

