

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
74Kcal



たんぱく質
4.4g



脂肪
3.6g



塩分
1.0g

「具沢山! おかずになるけんちん汁」



●作り方

- 1 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、削り節を加えて3分程煮出し、だし汁を漉す。
- 2 豆腐は水切りし、ゴボウはささがき、ニンジン短冊切り、きくらげは水に漬けて戻し細く切る。
- 3 鍋を火にかけ、油を敷き、②の野菜と豆腐を軽く潰しながら炒める。
- 4 ①のだし汁を加え、煮る。全体に火が通ったら調味料を加え、火を止め、小口切りにした青ネギを加える。

●材料 (4人分)

- ・豆腐 200g
- ・ゴボウ 60g
- ・ニンジン 60g
- ・きくらげ 4g
- ・青ネギ 40g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・醤油 小さじ2弱
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・水 2カップ
- ・削り節 5g



★ワンポイントアドバイス

- *削り節からだしをとることや、ゴボウなどの野菜を炒めることにより風味が増し、少ない塩分でも美味しく食べられます。
- *具沢山にすることで、汁の量が控えられ、塩分が少なくなります。



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

