

やきつべ減塩長寿食レシピ



南京ばす



エネルギー
117Kcal



たんぱく質
2.1g



脂質
4.1g



塩分
1.1g

●作り方

- ① れんこんは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② 鍋に油を加え、火にかけ水気をきったれんこんを加え、れんこんが透き通るまで炒める。
- ③ ②にAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。



●材料 (4人分)

れんこん	320g
サラダ油	大さじ 1+ 小さじ 1

A (砂糖)	大さじ 2
醤油	大さじ 1 1/2



★ワンポイントアドバイス

※れんこんを薄く切った方が、少ない調味料でも味の馴染みがよく、美味しく頂けます。



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

