

やきつべ減塩長寿食レシピ



なすとひき肉の炒め煮



エネルギー
256Kcal



たんぱく質
13.7g



脂質
15.8g



塩分
1.4g



●材料 (4人分)

なす	360g
豚ひき肉	40g
冷凍ピース	適宜
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1 強
水	1 カップ
A (片栗粉)	小さじ 1
水	小さじ 2)



●作り方

- ① なすは乱切りにし、水にさらす。
- ② フライパンに油を加え火にかけ、水気をきったなすを炒める。なすにある程度火が通ったらバットに移す。
- ③ そのままのフライパンで挽肉を炒め、水、砂糖、醤油を加えサッと煮、②のなすと冷凍ピースを加え、ひと煮立ちしたら A の水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

★ワンポイントアドバイス

- ・薄味の料理は片栗粉でとろみを付けると、茄子のまわりに味が絡まり食べやすくなります。
- ・少ない調味料で料理を作る時は、材料がある程度加熱された所で味付けをし、表面に味を付けます。



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

