

やきつべ減塩長寿食レシピ



夏野菜の肉味噌かけ



エネルギー
75Kcal



たんぱく質
3.2g



脂質
3.4g



塩分
0.4g



●材料 (4人分)

茄子	4個
サラダ油	小さじ2
冬瓜	160g
薄口醤油	小さじ1
だし汁	カップ1/2
きゅうり	60g
鶏むね挽肉	40g

A	味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1



●作り方

- ① 茄子はへたを落とし半分に切り、皮に格子に切り込みを入れる。フライパンにサラダ油をひき、茄子を焼く。(揚げてよい)
- ② 冬瓜は皮を薄く剥き、4つに切り分け、だし汁と薄口醤油で落とし蓋をして煮る。
- ③ きゅうりはみじん切りにし、塩をふり水気をしぼる。
- ④ 挽肉は炒めてそぼろにし、火が通ったらAの調味料を加え煮る。その後冷ます。冷めたら③と合わせる。
- ⑤ 冷めた①と②を盛り合わせ、④をかける。

★ワンポイントアドバイス

薄口醤油は色が薄いため食材の色が映えますが、通常の醤油より塩分含有量が多いので計量して使いましょう。



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

