

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
70Kcal



たんぱく質
2.3g



脂質
3.7g



塩分
1.2g

キャベツのうま煮風



●作り方

- 1 キャベツは食べやすい一口大に切る。人参はいちょう切り、生椎茸、なると巻きは薄切りにする。
- 2 フライパンを火にかけて油を加え、人参、生椎茸、キャベツ、なると巻きの順に炒める。キャベツがしんなりしたら塩、酒を加え全体に混ぜ、酢とAの水溶き片栗粉を加え全体に火をとす。

●材料 (4人分)

キャベツ	220g
人参	20g
なると巻き	60g
生椎茸	4枚
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ2/3
酒	小さじ1
酢	小さじ1



A(片栗粉)	小さじ1
水	小さじ2

★ワンポイントアドバイス

少ない調味料で肉を漬け込む時は、ビニール袋に調味料と肉を入れ、揉み込むと味がつきやすくなります。



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

