

# やきつべ減塩長寿食レシピ



## 「昔なつかしの揚げおでん」



エネルギー  
351Kcal



たんぱく質  
10.9g



脂肪  
17.9g



塩分  
1.7g

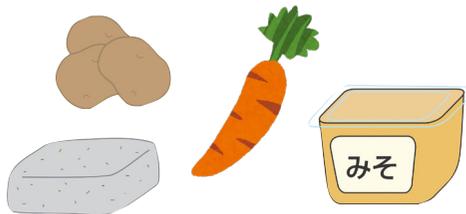


### ●作り方

- 1 ジャガイモ、ニンジンは乱切りにする。こんにゃくは一口大に切り、あくのたため下茹でしておく。さつま揚げは、ジャガイモの大きさに合わせて切る。インゲン筋は筋をとり、3、4cmの長さに切っておく。うずら卵水煮は水を切っておく。
- 2 ジャガイモを蒸した後、荒熱をとり、片栗粉をまぶしてカリッとするまで揚げる。
- 3 鍋に肉、ニンジン、うずら卵水煮、こんにゃくを入れて材料がかぶる位のだし汁を加えて火にかける。沸騰してきたら下煮用の調味料を加えて煮る。途中でさつま揚げを加える。
- 4 全体に火が通ったらインゲンを加え、更に仕上げ煮用調味料を加えて②のジャガイモを入れて一煮たちする。とろみがついたら出来上がり。

### ●材料 (4人分)

- |         |       |         |          |
|---------|-------|---------|----------|
| ・ジャガイモ  | 240g  | (下煮用)   |          |
| ・ニンジン   | 80g   | ・砂糖     | 大さじ1弱    |
| ・豚小間切れ肉 | 80g   | ・醤油     | 大さじ4/5   |
| ・うずら卵水煮 | 80g   | (仕上げ煮用) |          |
| ・さつま揚げ  | 80g   | ・味噌     | 大さじ2と2/3 |
| ・こんにゃく  | 120g  | ・砂糖     | 大さじ3と1/2 |
| ・インゲン   | 40g   | ・みりん    | 小さじ1     |
| ・片栗粉    | 大さじ2弱 |         |          |
| ・揚げ油    | 適宜    |         |          |
| ・だし汁    | 適宜    |         |          |



### ★ワンポイントアドバイス

食材が多いため栄養素が豊富に摂れます。  
練り製品は塩分を多く含みます。減塩をしたい方は下煮用の調味料を減らすと良いでしょう。



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

