

やきつべ減塩長寿食レシピ

サクッ!ふわ!れんこんのはさみ揚げ



エネルギー
214Kcal



たんぱく質
11.9g



脂質
10.3g



塩分
0.5g



●作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき 16 枚に切り、水気を拭く。
- ② きくらげは戻して細く切る。葱は小口切りにする。かに缶は汁をきる。
- ③ ボールにすり身と②を入れよく混ぜ 8 個に分ける。
- ④ ①のれんこんの両面に片栗粉をまぶし③をはさむ。
- ⑤ 170～180℃の油で、中までしっかり火が通るまで揚げる。
- ⑥ 油を切り、付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

●材料 (4人分)

かに缶 80g
 白身魚のすり身 160g
 葱 20g
 きくらげ 4g
 れんこん 200g
 片栗粉 大さじ3
 揚げ油 適宜



付け合わせ レタスやキャベツなどお好みで
 *すり身は蒲鉾用を解凍して使用しています。

★ワンポイントアドバイス
 すり身には塩分が含まれているので味付けの必要はありません。



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

