

やきつべ減塩長寿食レシピ

野菜たっぷり～酢豚～



エネルギー
292Kcal



たんぱく質
9.2g



脂質
13.5g



塩分
1.6g



●作り方

- ① 豚肉を A に 15 分程漬け込む。
- ② 干椎茸は水（分量外）に浸して戻し、1口大位に切る。茹たけのこ、じゃがいも、人参は乱切り、玉ねぎは横に切り、縦に3つ位に切る。人参は茹でておく。
- ③ 180度の油でじゃがいもは素揚げ、肉は片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、野菜を炒め、Bの調味料を入れてトロミがついたら③とグリーンピースを加える。

●材料 (4人分)

豚肩角切り肉	30g	A	醤油	大さじ 1/2
茹たけのこ	40g		酒	小さじ 2
人参	80g	B	砂糖	大さじ 3 弱
玉ねぎ	160g		醤油	大さじ 2
干椎茸	4 枚		片栗粉	大さじ 1 弱
じゃがいも	200g		椎茸の戻し汁	100ml
冷凍グリーンピース	20g		酢	大さじ 1 強
片栗粉	40g			
揚げ油	適宜			
サラダ油	適宜			

★ワンポイントアドバイス

食材を揚げると香ばしい味で、調味料が少なくても美味しく召し上がれます。また、酢を使用することで風味が増します。食欲が減退する夏場、ボリュームもあって箸が進む一品です。



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

