

やきつべ減塩長寿食レシピ

つみれ煮



エネルギー
244Kcal



たんぱく質
17.6g



脂質
11.6g



塩分
1g



●作り方

- ① 人参、ごぼうは粗みじん、生姜はみじん切りにする。白葱は4人分に切る。
- ② ボールに鰯すり身、小麦粉、卵、ごぼう、人参、生姜を入れよく練り丸める。
- ③ 鍋に砂糖、醤油、水を入れ煮立った所に②を入れ、沸騰したら弱火にし、途中白葱を入れ汁気がなくなるまで煮る。

●材料 (4人分)

鰯すり身 (市販)	320g
小麦粉	大さじ 3
卵	大 1/4 個
ごぼう	50g
人参	50g
生姜	10g
砂糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1
水	適宜
白葱	1本

★ワンポイントアドバイス

- ※水はつみれがひたひたになる位まで入れます。
- ※すり身は生魚をたたいて使用しても美味しくなります。



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

