

やきつべ減塩長寿食レシピ



大根のせんつき煮



エネルギー
4.7 Kcal



たんぱく質
0.7g



脂質
2.1g



塩分
0.6g

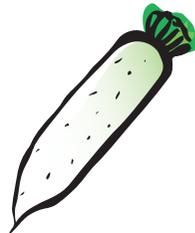


●作り方

- ① 大根、人参は太目のせん切りにする。
- ② 鍋に油を引き、大根、人参を炒め全体に油が回ったら砂糖、醤油、だし汁少々を加え柔らかくなるまで煮る。

●材料 (4人分)

大根	240g
人参	40g
サラダ油	小さじ 2
砂糖	大さじ 1 強
醤油	大さじ 1
だし汁	少々



★ワンポイントアドバイス

※野菜はせん切りにする事により、少ない調味料で短時間に出来上がります。



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

