

やきつべ減塩長寿食レシピ



焼肉



エネルギー
256Kcal



たんぱく質
13.7g



脂肪
15.8g



塩分
1.4g

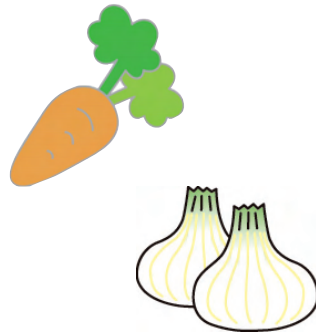


●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、葱は3cmの長さ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② ボールにみりん、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、生姜を合わせよく混ぜる。
- ③ ②に肉を加え揉み30分程冷蔵庫でねかせる。
- ④ フライパンを火にかけてサラダ油を入れ、②の肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、人参、もやしを加え炒める。全体が炒まったら葱を加え火を止める。

●材料 (4人分)

牛肩薄切り肉 300g
 玉ねぎ 120g
 もやし 80g
 人参 60g
 葱 40g
 にんにく 1片、生姜 4g



(みりん 小さじ2、醤油 大さじ2強
 砂糖 大さじ2
 ごま油 小さじ1、サラダ油 小さじ1弱)

★ワンポイントアドバイス

※肉に調味料や香味野菜（にんにくや生姜）、ごま油等を揉み込んでから焼くと少ない調味料でも美味しく頂けます。



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

