

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

冬のおやつに ゆず香る五平餅

食欲がないときでも食べやすいサイズになっていますので、
間食として食べるとエネルギー補給になります

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
山内



材料 (1人分)

ご飯	80g
片栗粉	2g
みそ	3g(小さじ1/2)
みりん風調味料	
	小さじ1と1/2
しいたけ	5g
白ねぎ(根の部分)	5g
ゆず果汁	小さじ1/2
すりごま	ひとつまみ

- しいたけ、白ねぎはみじん切りにする
- みそ・みりん・①の野菜・ゆず果汁を混ぜて電子レンジで加熱しておく(500Wで1分~2分)
- ご飯、片栗粉を混ぜて粗つぶしにする
- ③を丸くまとめて割り箸に刺し(手に水をつけるとまとめやすい)、トースターで表面が乾く程度に両面2分ずつ焼く
- 焼けたら取り出し、②を上に乗せて、トースターで軽く焦げ目がつく程度焼き、最後にごまをふってできあがり



医療法人 良秀会
HYOSHUKAI

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

2020.12

掲示期間：2020年12月25日まで