

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

電子レンジで舞茸の肉巻き

藤井病院
栄養科
管理栄養士

舞茸の代わりに、もやしやえのきを使っても美味しいです
倍量で作る場合は、電子レンジで500w15分加熱してください



材料 (2人分)

豚ロース肉..... 8枚 (170g)
舞茸..... 1P (100g)
☆塩麹..... 20g
☆片栗粉..... 小さじ1 (3g)
お好みのトッピング
(ねぎ、ごまなど)



1 舞茸は8等分に裂く



2 豚肉を広げた上に、舞茸をのせてクルクルと巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる



3 ☆を混ぜ合わせ、②にまんべんなくかける



4 ラップをして電子レンジ500w8分で火を通す

5 ④の上下を返して、たれを全体にからめ、器に盛る



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

2021.11

掲示期間：2021年11月25日まで