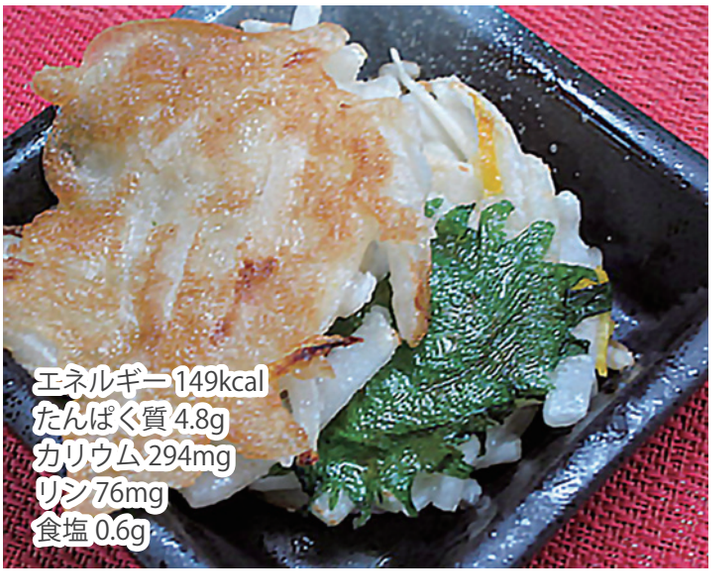
目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ゆずの香りさわやか　大根餅

藤井病院
栄養科
管理栄養士

具材はお好みで、エビやイカ・豚肉などでもおいしいです



材料（1 人分）

大根	80 g
ホタテ貝	20 g
スイートコーン	10 g
大葉	1 g
ゆず	少々
コンソメ	1 g
小麦粉	10 g
片栗粉	10 g
ごま油	4 g

1 大根は千切りにする

2 ホタテ貝は沸騰したお湯でゆでる

3 ボールに大根・茹でたホタテ貝・スイートコーンを入れ、小麦粉・片栗粉・水大さじ 1 とコンソメを入れて混ぜる

4 フライパンにごま油を入れ熱し、3 ～ 4cm の円形にする

5 片面が焼きあがったら、大葉をのせてひっくり返す
両面がこんがりしたらできあがり

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2022.1
掲示期間：2022 年 1 月 25 日まで

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください