

目標  
1日食塩6g以下

# 藤井病院栄養科 減塩レシピ

## シャキシャキれんこんと ひき肉の混ぜご飯

れんこんは、水溶性、不溶性両方の食物繊維を持っているため便秘予防に効果的です

水溶性食物繊維は腸を刺激し排便を促し、不溶性食物繊維は腸内細菌のビフィズス菌や乳酸菌を増やし腸内環境を整える働きがあります

担当  
藤井病院栄養科  
管理栄養士  
吉永



### 材料 (1人分)

れんこん	40g
鶏ひき肉	20g
土生姜	5g
青ネギ	1g
ごま油	2g (小さじ½)
濃口醤油	6g (小さじ1)
本みりん	3g (小さじ½)
ごはん	180g

- 1 れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、さっと水にさらして水気をきる
- 2 土生姜は千切りに、青ネギは小口切りにしておく
- 3 フライパンにごま油を入れ熱しひき肉を炒め、パラパラになったられんこんと土生姜を入れ炒める
- 4 Aの調味料を入れ炒め合わせる
- 5 ごはんと具材を混ぜ合わせ、青ネギを最後に盛りつけ、できあがり

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください



医療法人 良秀会  
HYOSHUKAI

2020.11

掲示期間：2020年11月25日まで