目標 1日食塩 69以下

## 藤井病院栄養科 減塩レシピ

## 電子レンジで減塩チャプチェ

お好みでごまや七味をかけてもおいしくいただけます 暑い日に火を使わずにできる簡単チャプチェはいかが でしょうか 藤井病院 栄養科 管理栄養士



## 66666666666

## 材料(1人分)

牛切り落とし	50 g
片栗粉	3g(小さじ1)
ピーマン	30g(1個)
人参	20g (3 c m)
しめじ	10g
春雨	20g
※砂糖	12g (小さじ2)
※醤油	6g (小さじ1)
※オイスター	ソース6g(小さじ1)
※おろしにん	にく1g
※おろししょ	うが1g
水	80 g
ごま油	2g (小さじ 1/2)

- 1 牛肉は一口大、ピーマンと人参は細切り、しめじはいしづきを落とす
- 2 牛肉に片栗粉をまぶす
- 3 耐熱容器に※を入れ混ぜる 牛肉、ピーマン、人参、しめじ、春雨 (水戻ししない)の順にのせる
- ③まで作っておいて、 食べる直前に水を入れ 電子レンジで温めると、 できたて熱々を食べる ことができます
- 4 ③に水を入れ、ふんわりラップをして 600wで3分加熱する 取り出して混ぜ春雨を沈め、さらに 600wで2分加熱する
- 5 ごま油をかけて混ぜると完成

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 2021.7 掲示期間: 2021 年 7 月 25 日まで