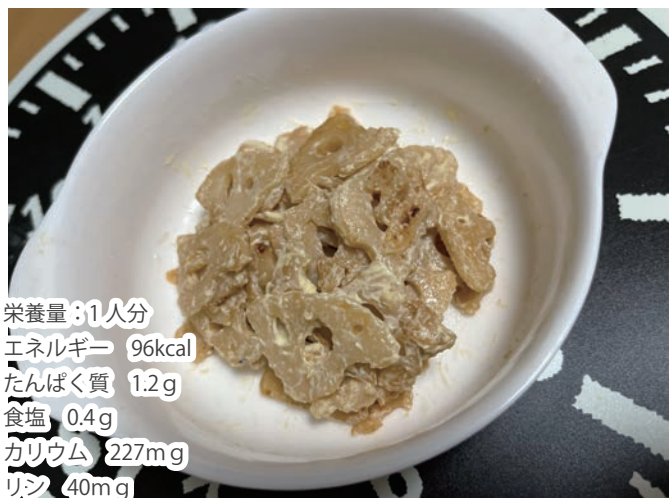


目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

れんこんのきんぴら

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 96kcal
たんぱく質 1.2g
食塩 0.4g
カリウム 227mg
リン 40mg

材料 2人分

れんこん 100g ごま油 小さじ 1(4g)
みりん 小さじ 2(12g)
【酢水】 濃口醤油 小さじ 1/2(3g)
水 1 カップ (200g) 砂糖 小さじ 1/2(1.5g)
酢 小さじ 1(5g) マヨネーズ 小さじ 2(8g)

- 1** れんこんはうすく切って（生の場合は1～2mmにスライス）、酢水に2分ほどさらす
その後洗ってしっかり水気を切る



- 2** フライパンにごま油を入れ、中火で①のれんこんを1分ほど炒める



- 3** マヨネーズ以外の調味料を入れ、煮絡める

- 4** 水分が無くなったら火を止め、最後にマヨネーズを入れてよく混ぜる
お皿に盛り付けてできあがり

- ・スーパーなどで購入できる、れんこんの水煮を使用する場合
しっかり流水で洗った後、熱湯にさっとくぐらせると独特の酸味などが感じにくくなります
- ・酢水は酢が多すぎたり、長時間さらすと味に変化が出るので注意しましょう
- ・黒コショウや一味唐辛子、カレー粉を入れてもおいしいです
カレー粉を使うときは、ごま油ではなく、サラダ油やオリーブオイルを使ってみましょう。