

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

藤井病院
栄養科
管理栄養士

大根ステーキ



栄養量：1人分
エネルギー 147kcal
たんぱく質 1.6g
食塩 1.0g
カリウム 491mg
リン 30mg

材料 1人分

大根 200g ★酒 小さじ 1(5g)
薄力粉 4g ★みりん 小さじ 1(6g)
サラダ油 小さじ 1(5g) ★醤油 小さじ 1(6g)
青葱 1g ★バター 5g

- 1 大根の皮をむき、幅1.5cm程度に切る
- 2 ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップし、600wで7分温める
- 3 大根に薄力粉をまぶす
- 4 フライパンにサラダ油をひき、③を焼く
- 5 ★の調味料を④に入れ大根にからめる
- 6 青葱をのせて完成です



大根にしっかり焼き目をつけるとこんがり美味しく仕上がります
大根の美味しい季節に作ってみて下さい♪

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください