

西伊豆町おすすめ減塩レシピ

-2

おいしく減塩
1日マイナス2g



静岡県



西伊豆町

カルシウムもたっぷり！
ごま油の香りが食欲をそそる



材料 4人分

木綿豆腐…350g
鶏ひき肉…350g
A 大根の葉…35g
たまねぎ…80g
ぶなしめじ…40g
塩コショウ…少々
A おろししょうが
…12g (大1)
パン粉…6g (大2)
ごま油…16g (小4)
大根…250g
ポン酢…24g

作り方

- ①大根としょうがをそれぞれすりおろす。
- ②大根の葉、玉ねぎ、ぶなしめじを刻む。
- ③玉ねぎ・ぶなしめじを油を使わずに炒める。
- ④水気を切った豆腐とAと③を加え混ぜる。
- ⑤12等分し、それぞれ小判型にまとめる。
- ⑥フライパンにごま油を中火で熱し、⑤を並べてふたをする。途中で裏返し両面をこんがり焼く。
- ⑦器に盛り、大根おろしをのせてポン酢をかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	296	kcal
たんぱく質	20.7	g
脂質	17.2	g
塩分	0.9	g

ポイント

木綿豆腐や大根を使ってカルシウムの多い骨粗しょう症予防にも役立つ減塩レシピです。