

☆ 栄養便り ☆ 8月・9月号

豆腐ステーキ

栄養情報(1人分)

エネルギー	370kcal
たんぱく質	17g
塩分	2.6g
野菜摂取量	3g



材料 (1人分)

もめん豆腐	1/2丁
小麦粉	大さじ3
ねぎ	・・適量
A 醤油	・・大さじ1
A 酒	・・大さじ1
A みりん	・・大さじ1
A コチュジャン	・・適量
ごま油	・・適量

作り方(調理時間 約10分)

1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分加熱して水切りする。粗熱をとり、4等分に切り、小麦粉をまぶす。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油をひいて熱し、1を入れて焼く。両面に焼き色がついたら、Aを加え、全体になじんだら火からおろす。
4. 器に盛りつけてねぎを散らして完成。



☆個人栄養指導

患者様の病状にあわせ、できるだけわかりやすくお話をさせていただきます。

月～金曜日 9:00～11:00 13:00～16:00

※栄養指導は予約制となっています。ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

☆その他相談

質問や相談がありましたら、栄養士がお答えいたします。気軽にご相談下さい。

