

レンコンの挟み焼き



栄養情報 (1人分)



エネルギー：322kcal
たんぱく質：16.7g
塩分：1.6g
野菜摂取量：110g



材料 (2人分)

レンコン	200g
豚ひき肉	160g
Aめんつゆ	小さじ1
A生姜	小さじ1
A酒	小さじ1
A片栗粉	小さじ1.5
オリーブ油	適量
Bめんつゆ	大さじ1.5
Bみりん	大さじ1.5
B酒	大さじ1.5
シタス	適量
千切りキャベツ	適量

作り方 (調理時間約30分)

- ① レンコンは薄切りにして水にさらしておく。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを加えて、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ①をキッチンペーパーでよくふいて水気をきり、②を挟む。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れ、中火で焼いて焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で8分程度火が通るまで焼く。
- ⑤ ④にBを加えて中火でひと煮立ちさせ、よくからめたら火からおろして、お好みの野菜と一緒に皿に盛り付けたら完成。

☆個人栄養指導☆

患者様の病状に合わせて、できるだけ分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、担当医にご相談ください。

☆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。気軽にご相談ください。

