



総量 (1人前あたり)

エネルギー 31kcal たんぱく質 3.0g

脂質 0.4g 炭水化物 5.0g

食物繊維量 2.5g 食塩相当量 1.1g

材料(4人分)

- ・ゆで筍 1つ
- ・中華だしの素 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ラー油 適量



当院管理栄養士

作り方

- ① 筍を短冊切りにする。
- ② 鍋に水と中華だしの素、しょうゆを入れ煮立たせる。
- ③ ①の筍を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、ラー油を回しかけ、軽く混ぜる。

たけのこのピリ辛煮

辛いのが苦手な方はラー油ではなくごま油を入れてもおいしいです。ラー油の辛味で減塩ができます。

広告掲載枠

広告掲載枠



TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050
<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」
はこちら



インスタグラム
はこちら



フェイスブック
はこちら