

牛肉のごま炒め

減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

主菜

【情報提供者 介護付有料老人ホーム望海の里】

材料	分量 (g) 4人分
牛肩ロース	240g
玉ねぎ	80g
舞茸 (まいたけ)	40g
酒	12g
醤油	16g
砂糖	16g
みりん風調味料	12g
すりごま	10g
白ねぎ	12g

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
238Kcal	0.6g	33g

【作り方】

- ①牛肉, 玉ねぎ, 舞茸 (まいたけ) を炒める。
- ②調味料を入れてからめる。
- ③すりごまを入れて混ぜたら火を止める。
- ④しらがねぎを天盛にする。



【しらがねぎ】

白ねぎの白い部分を白髪のように細く切ったもの。
水にさらしておくとしゃきしゃき感が得られる。

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g