お餅のすき焼き風

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷんお餅	1個	102	0.1	2	5	0.05
白菜	50	7	0.4	110	17	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
牛肉（肩脂付）	40	103	7	112	60	0.04
しらたき	20	1	Tr	2	2	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
水	100	–	–	–	–	–
しょうゆ	12	9	0.9	47	19	1.74
みりん	15	36	Tr	1	1	0
砂糖	15	57	0	Tr	Tr	0
酒	15	16	0.1	1	1	0
合計		340	8.9	345	116	1.83

【　作り方　】

①　野菜、牛肉、お餅を食べやすい大きさに切る

②　鍋に①、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む

◆カロリーが少なめですので、主食には、低たんぱく・低カリウム・低リンの「おいしいでんぷんご飯」や「ルネリッソ」を一緒に摂りましょう。

「オトクッキング倶楽部20240123」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16