

令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No.			
		○料理部門			7			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
しいたけのぶりぶり つみれ詰め	しいたけ たらの切り身 片栗粉 油 大葉 卵白 塩	中サイズ 2個 (80g) 60g 10g (大1) 大 1 (12g) 2枚 大 2 (30g) 0.2g	①しいたけは石づきをはずし、かさ部分を少し押ししずめる。 ②たらの切り身、片栗粉、白身、塩をまぜてすり身を作る。 ③しいたけのかさ部分につめ、油をひいたフライパンで両面焼く。 ④大葉を飾り、焼けたしいたけをのせて完成。					
				献立のPR (減塩のポイントなど)				
				<p>簡単にでき、作りおきしておけば、お弁当のおかずにも使える便利な一品。しいたけのうま味があるので、塩分を少なめに抑えることができる。</p>				
栄養価	エネルギー	217 Kcal	たんぱく質	16 g	脂質	12 g	食塩相当量	0.5 g