

# 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		料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No.		13							
献立名		材料名		分量 (g)		作り方		献立の写真									
さつまいもとパインの人参ジュース煮		さつまいも 完熟パイン レーズン 人参野菜ジュース100% パインジュース100%		60 20 5 100 50		①さつまいもは皮をむいて、一口大に切って水にさらしてあくをとる。 ②さつまいもをかために蒸す。 ③完熟パインはスライスに切っておく。 ④蒸したさつまいもと完熟パインを鍋に入れて人参野菜ジュース、パインジュースを入れて弱火で煮る。最後にレーズンを入れて、味をなじませる。		 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を入れなくて、人参野菜ジュースとパインジュースで煮るので、色もきれいで、ジューシー、塩分0でも気にならない。</li> <li>・さつまいもは最初から人参野菜ジュースで煮るとかたくなるので、かために蒸してから煮る。</li> </ul>									
栄養価		エネルギー		199 Kcal		たんぱく質		1.8 g		脂質		0.1		食塩相当量		0 g	