目標 1日食塩69以下

藤井病院栄養科 減塩レジピ

火を使わない 簡単 豆苗ナムル

藤井病院 栄養科 管理栄養士

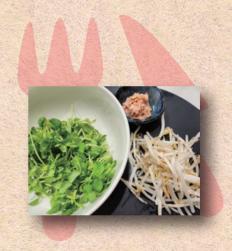


2555555555

材料 1人分

- 1 豆苗は食べやすいざく切りにする
- 2 もやしを耐熱皿に入れ、 600Wの電子レンジで2分加熱する
- 3 ボウルに、豆苗②の水気をきったもやしツナ缶★の調味料を入れて和える

ツナはオイルごと使うとうまみが入り、 調味料もなじみやすくなります 豆苗も電子レンジでもやしと一緒に加熱してもよいです ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください





2024.9 掲示期間: 2024年9月25日まで