

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

新玉ねぎとあじのマリネ

にらや玉ねぎには、アリシンという成分が含まれます。疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、代謝機能も高めるので風邪の予防や改善に効果的。
水溶性のため水にさらすと成分が流れてしまうので、生で食べるのがおすすめです。辛味が少なく生でも食べやすい新玉ねぎはこの時期だけのお楽しみ！！

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
吉永



魚はサバなど
好きなきな物に変更
してください

1人分 208 kcal
たんぱく質 12.5g
カリウム 317mg
リン 161mg
食塩 0.6g

材料 (1人分)

あじ.....	60g	土生姜.....	3g
片栗粉.....	5g	濃口しょうゆ.....	3g
油.....	8g	酢.....	15g
新玉ねぎ.....	30g	砂糖.....	4g
パプリカ.....	15g		

A

1 新玉ねぎは薄くスライス、パプリカは千切りにする

2 すりおろした生姜と①の調味料を合わせておく

3 あじに片栗粉をまぶし、油を入れたフライパンで両面をしっかりと焼く

4 あじに火が通ったら熱いうちに、深めのお皿に移し①の調味料と新玉ねぎ、パプリカを混ぜる

5 そのまま冷ましておくと味がしっかりついておいしくできます。お好みで七味唐辛子をかけてくださいね



ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください。
このレシピをご希望の方は、透析スタッフまでお声かけください。