目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

さんまの卵とじ

魚の匂いや、味付けが薄く感じる方は、山椒や、一味 or 七味を振りかけると食べやすくなります
今年はさんまの値段が高騰してるとか…さんま缶は意外と食塩量は少ないので非常食としてのストックにもおすすめ
さんま缶は、メーカーにより内容量や食塩量が多少異なりますので、表示の確認をしてください

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
脇田

材料（1人分）

さんま缶詰（かば焼）.....	50g（1/2缶）
鶏卵 全卵.....	50g（1個）
たまねぎ.....	30g
ぶなしめじ.....	30g
にら.....	10g
ごま油.....	4g（小さじ1）
※お好みで山椒粉・七味	少々

1. 玉葱はくし切り、しめじは石づきをとりほぐし、にらは2cm切りにする

2. さんまは箸で食べやすい大きさにほぐし、卵はさんま缶のたれをあわせ混ぜる

3. フライパンにごま油を入れ1)を炒め、しんなりしてきたらさんまを加え、中火でひと煮立ちさせる

4. 最後に卵を流し入れゆっくりかき混ぜて火を通す

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

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2020.9

掲示期間：2020年9月25日まで