目標
１日食塩６g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

人参と椎茸の豆腐和え

藤井病院
栄養科
管理栄養士

出汁のうまみが減塩をカバー（鰹節＆椎茸）
柚子や三つ葉、ほうれん草などのお好きな野菜を
加えてもおいしくできます

材料（1 人分）

人参	50 g
椎茸	20 g
木綿豆腐	50 g
ゴマ油	2 g
かつお節	2 g
濃口醤油	3 g
砂糖	3 g
塩	0.5 g

1. 人参は皮をむき、千切りにする
耐熱容器に入れ電子レンジで 2 分間加熱し、軽く水気を絞る
2. 椎茸は千切りにし、トースターにアルミホイル
を敷き並べて 1 分加熱する
3. 調味料を混ぜておく
4. 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで 1 分加熱し、
余分な水分をとっておく
5. ボールに豆腐を入れ、手でくずし、調味料を加えてよく
混ぜ、人参と椎茸を入れてさっくり和える

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI
2021.2
掲示期間：2021 年 2 月 25 日まで