目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

冬のあったか料理 タラのホイル蒸し

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
脇田

材料（1人分）

たら	70g
しめじ	10g
えのき	10g
水菜	10g
酒	5g（小さじ1）
塩こんぶ	2g
ごま油	4g（小さじ1）
すだち	1/2個

アルミに材料がつかないようにする方法
- 薄く油（分量外）を塗る
- 間にクッキングを敷く
- フライパン対応のシート・容器を利用

1. きのこ、水菜は食べやすい大きさに切る
すだちは半分に切る

2. 20～25cm角に切ったアルミの上にタラをのせ、酒・ごま油・塩昆布の順に振りかける

3. ②の上にきのこ、水菜の順にのせアルミで包む

4. 深めのフライパン③をのせ1/3程度浸かるくらいに水を張り、10分程度中火で蒸し焼きにする

5. 火が通ったらアルミごと皿に移しアルミを広げ、食べる直前にポン酢（小さじ1）、すだちをかけてできあがり
お好みで一味・七味（食塩0）を加えても味にアクセントがつきます

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

2021.1

掲示期間：2021年1月25日まで