目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

春の味覚と乳和食
ミルク茶わん蒸し

藤井病院
栄養科
管理栄養士

春が来るまでの肌寒い日におすすめ
アスパラの代わりにコーンを入れても美味しいです

材料（2人分）

- 卵……50g（Mサイズ1個）
- 普通牛乳……60g
- 冷たいかつお出汁……80g
- コンソメ……1g（小さじ1/3）
- 塩……0.6g（小さじ1/5）
- 鶏もも肉……40g
- みつば……4g
- 人参……20g
- アスパラガス……40g

1. 人参、三つ葉は洗って、それぞれ食べやすい大きさに切る
アスパラは筋を取って斜めに切り、人参と共に皿に乗せ、
電子レンジ（500W）で1分30秒加熱しておく
鶏もも肉は一口大に切り同様に電子レンジで1分30秒加熱する

2. ボウルに卵、牛乳、出汁、塩、コンソメを入れて
よくかき混ぜる

3. 耐熱容器に1を入れ、2の卵液を茶こし
やざるで濾しながら静かに入れる

4. つまようじなどでラップに穴をあけて、ふんわり
3にかけ、電子レンジでまず1分程加熱(500W)し、
その後、様子をみながら10秒～20秒ずつ加熱する

5. つまようじを真ん中に刺して、
卵液が付かなくなったら完成

牛乳を生クリームに
代えるときは、
生クリーム20gに対
し出汁50g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

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2021.3

掲示期間：2021年3月25日まで