

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

栗ときのこご飯



栗の甘露煮を利用すると、普通の栗と比べカリウムが1/5以下になり、さらに調理の手間も省けます
(シロップは利用しないこと)

藤井病院
栄養科
管理栄養士



エネルギー 354Kcal
タンパク質 57g
カリウム 136mg
リン 91mg
食塩 02g
食物繊維 2g

材料 (2人分)

精白米..... 1 合 (150 g)
くり甘露煮..... 80 g
まいたけ 30 g
うすくち醤油.... 小さじ 1/2(3 g)

1 米は洗い、30 分以上浸水させ、水気を切っておく

2 舞茸は食べやすい大きさにほぐし、栗の甘露煮は半分に切る (シロップは使用しない)

3 炊飯器に、米を入れ米と同量の水・うすくち醤油と②を加えて炊飯する

4 炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付け完成



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 2021.10

R.YOSHUKAI
掲示期間：2021 年 10 月 25 日まで