

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

寒ブリのソテー わさびソース

藤井病院
栄養科
管理栄養士

鮭やタラでも代用できますので、季節に合ったお魚で作ってみてください



栄養素量: 1人分

エネルギー 229kcal たんぱく質 13.3g

カリウム 239mg リン 81mg 食塩 1.0g

※栄養素量はぶりのみです 野菜は参考に添えております

材料 (2人分)

ぶり2切れ (1切れ 60g)
胡椒適量
片栗粉適量
オリーブオイル大さじ1
☆ぼん酢大さじ1
☆みりん小さじ1/2(3g)
☆わさびチューブ1cm 程
☆レモン汁小さじ1/2

1

ぶりに胡椒をまぶし、
薄く片栗粉を付ける



3

熱したフライパン
にオリーブオイル
を入れて、①のぶりを
火が通って焦げ
目がつく程度焼く



2

調味料(☆)を合わせて
たれを作る

4

③を弱火にして②のたれを入れ、
ぶりにからめる

5

全体にまんべんなくソースが
からんだらできあがり

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください