

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ブロッコリーと白ねぎの マヨチーズ焼き

藤井病院
栄養科
管理栄養士

マヨネーズ焼きはほかの野菜でも相性があるので、季節によって野菜を変えてみましょう
胡椒の代わりにカレー粉を用いてもおいしいです



栄養素量：1人分
エネルギー 92 kcal
たんぱく質 4.4g
カリウム 206 mg
リン 116 mg
食塩 0.5g

材料 (2人分)

ブロッコリー.....
房の部分 10個 (1人 50g)
白ねぎ..... 10cm程 (1人 10g)
マヨネーズ.....
大さじ 2 (1人 6g)
こしょう..... 適量
スライスチーズ.....
1枚 (1人 9g)

1 ブロッコリーを食べやすい大きさに切る



2 鍋に湯を沸かし、①を好みの硬さまで茹でる (電子レンジで4~5分温めてもOK)

3 白ねぎは根の白い部分を使う
2~3cmの筒切りにして、耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱しておく

4 耐熱皿に茹でたブロッコリーの房・白ねぎを入れ、上からマヨネーズ・こしょうをかけてチーズをのせる



5 トースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2022.3

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

掲示期間：2022年3月25日まで