

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

春キャベツと鯖のさっぱり炒め

藤井病院
栄養科
管理栄養士

温かくても冷めても美味しくいただけます
お好みで七味唐辛子をかけて召し上がってください



栄養素量：1人分
エネルギー 261kcal
たんぱく質 13.8g
カリウム 392mg
リン 163mg
食塩 1.4g

材料（1人分）

春キャベツ.....60g
鯖.....1切れ(60g)
ピーマン.....1個(20g)
片栗粉.....1g
★ポン酢.....大さじ1(15g)
★みりん.....大さじ1(15g)
★水.....大さじ1(15g)
★おろししょうが.....3g
油.....3g

1

春キャベツは水で洗い、1口大に切り、ざるで水気を切っておく。
ピーマンは種をとり食べやすい大きさに切る



2

鯖は、中骨をとり4～5等分に切る
表面の水気をキッチンペーパーで拭き、片栗粉を両面につける



4

フライパンに油を熱し、鯖を入れ両面を少し焦げ目がつく程度に焼き、一度皿に取り出す
そのフライパンでピーマンと春キャベツを炒める



5

野菜に火が通ったら鯖を戻し、火を消してから3の調味料を入れ、再び中火でさっとからめて出来上がり



3

ボールに★の調味料を合わせておく



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

2022.5 掲示期間：2022年5月25日まで