目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ズッキーニのナムル風

黒コショウもとても合いますよ

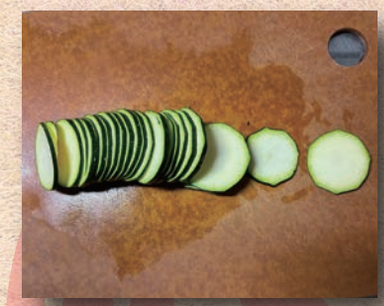
藤井病院
栄養科
管理栄養士

栄養素量：1人分
エネルギー　39kcal
たんぱく質　1.3g
食塩　0.6g
カリウム　207mg
リン　33mg

材料（2人分）

ズッキーニ……120g（1本）
★顆粒中華だし……2g（小さじ2/3）
★ごま油……4g（小さじ1）
★ごま……3g（小さじ1）

1. ズッキーニを輪切りする



2. 耐熱容器にいれふんわりとラップし電子レンジで500w1分30秒温める

3. ②と★の調味料を和える

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

2022.8　掲示期間：2022年8月25日まで