

藤井病院栄養科 減塩レシピ

さんま缶ときのこの炊き込みご飯

藤井病院 栄養科 管理栄養士



25555555555

分量米2合(4人)分

1 米はといでざるにあげ、30分程 おいて余分な水気をきる



2 しめじは石づきを切り落として ほぐす _____



5 ②と生姜の千切りを入れ、炊飯 スイッチを入れる



①を炊飯釜に入れ★とさんま缶

を汁ごと入れてから米2合の分

量の目盛りまで水を加え、かる

- 3 水洗いした三つ葉は2cm程度 、みょうがは千切りにする
 - ●残った分はラップにくるんで冷凍保存が可能です
 - ●野菜は、しめじの量を減らし、他のきのこ類 (エノキ、舞茸)人参やゴボウなど入れてもOK
 - ●香味野菜を加えることで魚の臭みを軽減できます

6 炊けたらほぐしてお茶碗に盛る ③のみょうが・三つ葉をのせて 完成

医療法人 良秀会

2022.9 掲示期間: 2022年9月25日まで

で自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください