

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ちゃんちゃん焼き風まぜご飯

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 448kcal
たんぱく質 17g
炭水化物 72g
食塩 1.2g
カリウム 384mg
リン 222mg

分量 (2人分)

秋鮭 生.....	100g	★味噌.....	大さじ 1/2(9g)
こしょう.....	0.1g	★マヨネーズ...	大さじ 1/2(6g)
食塩.....	0.2g	★酒.....	小さじ 1(5g)
キャベツ.....	40g	★濃口醤油.....	小さじ 1(6g)
ぶなしめじ 生...	40g	★本みりん.....	小さじ 1(6g)
油.....	6g	葉ねぎ.....	10g
ご飯.....	360g		

1 ボウルに★の調味料をすべて入れ、混ぜ合わせます

2 しめじは石づきを落として小房にほぐし、キャベツは3cmのざく切りにする



3 鮭に塩こしょうを振ります

4 油を入れたフライパンに③を入れ、中火で両面きつね色になるまで焼きます
一旦火を止め、皮と骨を取って身をほぐし、再びフライパンに戻します

5 ④を再び中火で熱し、②を加え、さっと炒めたら①の調味料を入れて混ぜ合わせ、火を止めます



6 温めたごはんを加え、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛り付け、小ねぎをちらして完成



- 味噌を減らしマヨネーズを加えることで減塩になります
- また最後に調味料を入れることで焦げ付きを 방지、表面に味が付くことで減塩効果に繋がります