

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

藤井病院
栄養科
管理栄養士

小松菜の白和え



栄養量：1人分
エネルギー 128kcal
たんぱく質 7.7g
食塩 0.8g
カリウム 360mg
リン 145mg

材料（2人分）

絹ごし豆腐....150g (1/2丁) ★すりごま.....大さじ1 (15g)
小松菜.....170g (1/2袋) ★味噌.....小さじ2 (12g)
しいたけ.....30g (3個) ★砂糖.....小さじ2 (6g)
にんじん.....40g

1 豆腐はキッチンペーパーに包み、600wの電子レンジで1分30秒ほど加熱し水切りをしておきます。



2 小松菜は4cm幅、しいたけと人参は千切りにします。



3 沸騰したお湯に②を入れ茹でます（再度沸騰したらOK）。

4 ③をざるに上げ、熱がとれたらしっかり絞ります。

5 ボウルに水切りした豆腐、★の調味料を入れ豆腐を崩すように混ぜ合わせ、④の野菜を加え全体に味がなじんだら完成です。

味噌を醤油小さじ2に代えて作っても
おいしいです（食塩量0.9g）。
豆腐と野菜の水分をしっかりと切ることが
おいしさの秘訣です。