

目標  
1日食塩6g以下

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士

## ピリ辛そうめん



栄養量：1人分  
エネルギー 454kcal  
たんぱく質 17g  
食塩 1.8g  
カリウム 413mg  
リン 195mg

### 材料 1人分

そうめん茹.....	酢.....	大さじ1(15g)
.....135g (乾1束 50g)	豆板醤.....	2.5g
豚バラ肉.....	濃口醤油.....	6g
ニラ.....	砂糖.....	6g
温泉卵.....	ごま油.....	4g
土生姜.....	すりごま.....	2g
油.....		.2g

- 1 そうめんを茹で、水でよく洗う  
ざるにあげ水気を切る



- 2 豚肉は1口大、ニラは2cmの長さ、  
土生姜は千切りにする  
ごま油以外の調味料を混ぜ合わせ  
ておく



- 3 熱したフライパンに、ごま油と  
土生姜を入れる  
そこに、豚肉とニラを入れ炒める



- 4 豚肉に火が通ったら、調味料を入れ  
味をからめる

- 5 そうめんを器に入れる  
その上に④をかけ、真ん中に温泉卵  
を盛り付けると出来上がり

具材は、豚肉以外に、えびやホタテの魚介類に  
変更してもおいしいです

このレシピをご希望の方は、透析スタッフまで  
お声かけください

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください