

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

レンジで、きのこナムル



栄養量:1人分
エネルギー 108kcal
たんぱく質 7g
食塩 1g
カリウム 312mg
リン 115mg

材料 2人分

しめじ.....1/2袋 (50g) ★めんつゆ (3倍濃縮)
エリンギ.....1本大さじ1/2
えのき.....1/2袋 (50g) ★鶏ガラだし...小さじ1/2
ツナ缶.....1缶 (70g) ★ごま油.....小さじ1
こしょう.....お好みで

1

きのこは根本を切り落とし、
食べやすい大きさに切る

2

大きめの耐熱容器に★を入れて混ぜる

3

②にツナ缶(油をきって)を加えて混ぜ、ふんわりとラップをし600Wのレンジで1分30秒加熱する

4

一度取り出して混ぜ、再度ラップをかけて600Wのレンジで1分30秒加熱

5

よく混ぜ、お好みでこしょうをかける



底からしっかり混ぜると、
味が均一に！

きのこは、しいたけ、舞茸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
よろしくお願いいたします

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください