

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

かれいのバター醤油蒸し



栄養量：1人分
エネルギー 131kcal
たんぱく質 12.9g
食塩 1g
カリウム 337mg
リン 156mg

材料 2人分

かれい.....120g バター.....15g
玉ねぎ.....100g 濃口醤油.....10g
しめじ.....20g こしょう.....適量
大葉.....2g

1

かれいは、軽く水洗いし、キッチンペーパーで水気を切る
玉ねぎは薄くスライスし大葉は千切りにする
しめじは下を切り適当な大きさにさく

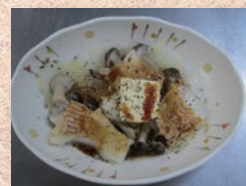


2

耐熱皿に、玉葱、しめじを入れて一番上に、かれいを置き
ふんわりラップをして2分間電子レンジで温める

3

調味料(バター、醤油、こしょう)を入れ、
さらに1分、加熱する



4

調味料を全体にからめるように混ぜる
お皿に盛り、大葉を最後に盛り付け出来上がり

カラスカレイの代わりに鮭やタラ、鶏肉でも美味しくできます
素材により加熱時間は調整してください

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください