

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

レンジで、ごぼうサラダ



栄養量：1人分
エネルギー 217kcal
たんぱく質 2g
食塩 0.9g
カリウム 342mg
リン 67mg

材料 2人分

ごぼう.....1本(180g) ★マヨネーズ.....大さじ3
にんじん...1/3本(50g) ★砂糖.....大さじ1/2
ごま.....適量 ★醤油.....小さじ1
★ごま油.....小さじ1

- 1 ごぼうは、包丁の背で皮をとる
人参は皮をむく
- 2 ①を細く切り、耐熱皿に入れ、少し水にさらして水気を切る
- 3 ②にふんわりとラップをし、
600Wのレンジで3分程度加熱する
- 4 加熱後の③の粗熱がとれたら、
★を加えてよく混ぜる
- 5 お好みでごまをかけても美味しいです



使用される電子レンジにより、火力は異なるため、加熱時間は適宜、調整ください

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください