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

鶏肉の葱ソースかけ

栄養量：1人分
エネルギー　229kcal
たんぱく質　14g
食塩　1.5g
カリウム　337mg
リン　153mg

材料　2人分

鶏もも肉……1/2枚(150g)	★醤油……大さじ1(18g)
片栗粉……大さじ1(10g)	★酢……大さじ1(15g)
サラダ油……大さじ1/2(7g)	★砂糖……大さじ1(10g)
長葱……10cm(30g)	サニーレタス……1/2枚(15g)
生姜……5g	ミニトマト……1個(10g)

1. 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす

2. 長葱と生姜はみじん切りにする

3. ②と★を合わせて葱ソースを作る

4. フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を焼く

5. 焼きあがった鶏肉に葱ソースをかけると完成

※長葱と生姜の辛味が苦手な方は葱ソースをレンジで温めると辛さが和らぎます

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI
2024.2　掲示期間：2024年2月25日まで