目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ブリッコリーと卵の炒め物

藤井病院
栄養科
管理栄養士

栄養量：1人分
エネルギー　187kcal
たんぱく質　10.7g
食塩　0.6g
カリウム　455mg
リン　177mg

材料　1人分

- ブロッコリー……80g
- 卵……1個(50g)
- 土生姜……5g
- 油……小さじ1(4g)
- マヨネーズ……小さじ1(5g)
- ぽん酢……大さじ1/2(7g)
- 黒こしょう……少々

1. ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯でやわらかくなるまで茹でる
2. 土生姜は千切りにする
3. 卵を割り、そこにマヨネーズを入れて混ぜる
4. 熱したフライパンに油を敷く、卵を入れ素早く混ぜて炒り卵を作る卵は一度皿に取り出す
5. フライパンに土生姜とブロッコリーを入れ軽く炒める
ぽん酢を入れてさらに炒める
水気がなくなったら、卵を戻し
黒こしょうをふり、さっと混ぜたら出来あがり

ブロッコリーの代わりに、春きゃべつや玉葱でも美味しくできます
卵にマヨネーズを加えることでふっくら、コクのある入り卵となります

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
2024.3　掲示期間：2024年3月25日まで