

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

簡単 豚しゃぶ

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 210kcal
たんぱく質 15g
食塩 0.5g
カリウム 421mg
リン 155mg

材料 1人分

豚肉（こま切れ）.....70g
キャベツ.....50g
★マヨネーズ.....大さじ半分（6g）
★めんつゆ（ストレート）.....
.....大さじ半分（9g）
ミニトマト.....2個

1 キャベツを食べやすい大きさに切る



2 沸騰したお湯で、①を5分程度ゆで、
キャベツのみをざるに上げ、水気を切る

3 ②の鍋に残った湯で豚肉を2分程度ゆでる
ざるに上げ、水気を切る



4 キャベツと豚肉を皿に盛り
★を混ぜたものを上からかける



出来上がった料理の上から調味料をかけるので、
味も感じやすく、おいしく減塩できます♪

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください