

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

ソース味のそうめんチャンプルー



栄養量：1人分
エネルギー 431kcal
たんぱく質 18.3g
食塩 2.1g
カリウム 403mg
リン 141mg

材料 1人分

そうめんゆで 玉ねぎ 30g
..... 200g(約乾麺1束) 鰹節 1g
鶏ミンチ 50g ごま油 大さじ 1/2
豆苗 20g ケチャップ 小さじ 2
人参 20g 中濃ソース 大さじ 1

1

人参はピーラーで皮を剥き、そのまま薄く
剥いて、食べやすい長さに切る
玉ねぎを薄切りにする
豆苗は根を切って、食べやすい大きさに切る



2

乾麺の場合は、沸騰したお湯で1~2分茹で、そうめん
はボウルに移し、流水で洗って水を切っておく



3

フライパンにごま油をしき、①の野菜を
入れて中火で炒める
その後鶏ミンチを入れ、火が通るまで炒め
たらケチャップとソースを入れて水気がな
くなるまで炒める



4

②の麺を入れ、中火で水気がなくなるまで炒めて
皿に盛る
最後に鰹節を上にかけてできあがり



具材と調味料を先に炒めると、水気が飛んで味がしっかり感じられます
スーパーに売っている、すでに茹でているそうめんを使用すると茹でる
必要がなくなります
お好みで辛子やラー油を途中で足すと、味が変わって2度楽しめます

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

2024.7 掲示期間：2024年7月25日まで