

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

ブロッコリーのごま味噌和え

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 49kcal
たんぱく質 4g
食塩 0.7g
カリウム 208mg
リン 79mg

材料 1人分

ブロッコリー70g
☆味噌 小さじ1(6g)
☆白すりごま 小さじ1(3g)
☆水 小さじ1(5g)

1 ブロッコリーを小房に切り分け、水で洗う



2 たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したところに①を入れ茹で、ざるにあげる
※2~3分を目安に好みの硬さに茹でる



3 ボールに☆の調味料を入れ混ぜる

4 ③に茹で上がった②を入れ和える



温かくても冷やして食べてもどちらでも美味しいです
ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください