

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

あっさり塩麻婆豆腐



栄養量：1人分
エネルギー 250kcal
たんぱく質 16.4g
食塩 1.9g
カリウム 547mg
リン 170mg

材料 1人分

厚揚げ...1/2 枚 (75g)	鶏ガラスープ
小松菜.....40g	小さじ 1(2.5g)
玉ねぎ...1/4 個 (40g)	A 水.....100ml
豚ひき肉.....40g	みりん.....小さじ 1(6g)
生姜.....1/4 かけ	塩.....ひとつまみ (0.5g)
にんにく.....1/8 かけ	B 片栗粉.....小さじ 1(3g)
唐辛子(輪切り).....	水...小さじ 2 と 1/2(12.5g)
.....1/2 本	ラー油.....適量
ごま油.....小さじ 1	山椒.....適量

1

厚揚げはサイコロ大、小松菜は3cm、玉ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする



2

フライパンを火にかけそこにごま油、生姜、にんにく、唐辛子(輪切り)、豚ひき肉を入れ炒める



3

炒めた具材にAを入れ煮立てる

4

③に厚揚げ、玉ねぎを入れふたをして弱火で約2分煮る
小松菜を入れ再度ふたをして約2分煮る



5

塩とB(水溶き片栗粉)を入れひと煮立ちさせとろみをつける



6

お皿に盛りつけて完成

☆辛味が欲しい場合はラー油や山椒をかける

みそ、豆板醤を使わないあっさりとした麻婆豆腐です
辛味をプラスする場合はラー油や山椒を使用しましょう
小松菜を別の葉物野菜に変更しても美味しくいただけます
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

2024.11 掲示期間：2024年11月25日まで