

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

簡単にとたま

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 123kcal
たんぱく質 6.4g
食塩 0.8g
カリウム 209mg
リン 99mg

材料 1人分

卵.....1個(50g)
にら.....5本(約25g)
ごま油.....小さじ1/2(2g)
★濃口醤油.....小さじ1/2(3g)
★砂糖.....小さじ1(3g)
★鶏ガラだし.....少々(0.3g)

- 1 卵を溶いて、★を加えておく
にらは食べやすい長さに切り、水にさらす
- 2 フライパンにごま油を熱し、にらを炒める
- 3 にらに火が通ったら、溶き卵を入れて炒める
- 4 器に盛る



鶏ガラだしは顆粒中華だしでも代用できます
ごま油の風味で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