

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

たたきごぼう

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 82kcal
たんぱく質 2.6g
食塩 0.9g
カリウム 207mg
リン 67mg

材料 1人分

ごぼう（生）.....50g
すりごま.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1

- 1 ごぼうはよく洗い、食べやすい大きさに切る クッキングシートをごぼうの上に乗せ、麺棒で上からたたき、水にさらしておく



- 2 鍋に湯を沸かして、①のごぼうを茹でる（中火で5分ほど）

- 3 茹でている間に調味料を合わせておく

- 4 茹でたごぼうをざるに上げ、熱いうちに③と和える

- 5 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やす
半日ほど置いた方がおいしいです



・麺棒でたたくことで、味がしみこみやすくなります
・お酢を入れるたたきごぼうもあります 好みに調整してください

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください