

目標  
1日食塩 6g以下

# 藤井病院栄養科 減塩レシピ

## レンジで鶏ハム

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士



栄養量:1人分  
エネルギー 137kcal  
たんぱく質 18.2g  
食塩 1.4g  
カリウム 320mg  
リン 174mg

材料 1人分

鶏ムネ肉 ..... 1/3枚 (85g)  
砂糖 ..... 4g  
塩 ..... 1g  
酒 ..... 大さじ1(15g)  
ミニトマト ..... 2個  
お好みでベビーリーフ等

1 鶏ムネ肉はホークで数か所刺し、  
砂糖・塩の順番ですり込む



2 耐熱容器に鶏肉と調理酒を入れる  
ラップをふんわりと掛け、600Wで3分→鶏肉を裏返して3分加熱

3 加熱したらレンジのドアを開けずそのまま5分放置する

4 耐熱容器から取り出し、保存用ビニール袋に  
汁と一緒に入れ、空気を抜き密閉する  
保存用ビニール袋ごと冷蔵庫で冷ます



5 冷蔵庫で1時間～一晩冷やし、  
薄くスライスし、ミニトマト等と皿に盛る

電子レンジ加熱が終わってから5分はレンジ内で  
放置することで、鶏肉がしっとりします  
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

2025.11 掲示期間: 2025年11月25日まで