

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

レンジで鶏ハム



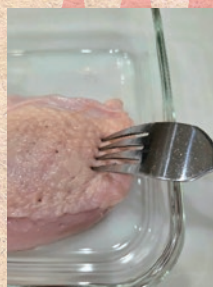
栄養量：1人分
エネルギー 137kcal
たんぱく質 18.2g
食塩 1.4g
カリウム 320mg
リン 174mg

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