

目標
1日食塩6g以下

高石藤井病院栄養科 減塩レシピ

高石藤井病院
栄養科
管理栄養士

鶏団子と冬野菜の豆乳鍋



栄養量：1人分
エネルギー 170kcal
たんぱく質 10g
食塩 1.2g
カリウム 480mg
リン 200mg

材料 1人分

＜鶏団子＞	＜鍋の具材＞
鶏ひき肉.....50g	キャベツ.....75g
長ネギみじん切り.....10g	人参.....30g
片栗粉.....小さじ1	しめじ.....25g
生姜すりおろし.....小さじ1	水.....150ml
無塩こしょう.....少々	無調整豆乳.....200ml
	淡口しょうゆ(減塩).....3ml
	コンソメ(減塩).....少々

1

肉団子を作る
ボウルに鶏団子の材料をよく混ぜ、小さく丸める



2

鍋に水と人参を入れ加熱し、沸騰したら鶏団子を入れる

3

アクをとり、キャベツ、しめじを加えて煮る

4

最後に豆乳を入れ、弱火で温めながら
減塩しょうゆ・減塩コンソメで味を整える



★味付けに塩分を使わず、香味野菜で風味UP
★豆乳は分離しやすいので沸騰させないのがポイント
ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください