

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

レンジで簡単 白菜のおひたし



栄養量：1人分
エネルギー 21kcal
たんぱく質 2.2g
食塩 0.7g
カリウム 204mg
リン 48mg

材料 1人分

白菜 2枚 (80g)
和風顆粒だし 小さじ 1/4 (0.8g)
濃口醤油 小さじ 1/4 (1.5g)
かつお節 2g

1 白菜をざく切りにする

2 耐熱容器に白菜を入れ、ラップをかけて
電子レンジで500W2分加熱する
(白菜がしんなりするまで様子を見て調整)

3 粗熱がとれたら、②の水分をしっかりしぼり、
和風だしと醤油をあえる

4 かつお節をのせて完成



水分をしっかりと絞ることがポイントです
かつお節のうまみも活用することでより美味しくなります

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください