

目標
1日食塩 6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

レンジで簡単 白菜のおひたし

藤井病院
栄養科
管理栄養士



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



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の水分をしつかりしぼり、
和風だしと醤油をあえる



4 かつお節をのせて完成

水分をしつ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

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2026.2 掲示期間: 2026年2月25日まで