

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

火を使わない 簡単 豆苗ナムル

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 119kcal
たんぱく質 7.6g
食塩 0.9g
カリウム 223mg
リン 103mg

材料 1人分

豆苗20g ★めんつゆ (3倍濃縮)
もやし..... 1/2袋大さじ半分 (7.5g)
ツナ缶...1/4缶 (18g) ★酢大さじ半分 (7.5g)
★いりごま.....
.....大さじ半分 (5g)

1 豆苗は食べやすいざく切りにする

2 もやしを耐熱皿に入れ、
600Wの電子レンジで2分加熱する

3 ボウルに、
豆苗
②の水気をきったもやし
ツナ缶
★の調味料
を入れて和える



ツナはオイルごと使うとうまみが入り、
調味料もなじみやすくなります
豆苗も電子レンジでもやしと一緒に加熱してもよいです

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください