

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

あまったおもちでおろし和え



栄養量：1人分
エネルギー 126kcal
たんぱく質 3.3g
食塩 0.7g
カリウム 149mg
リン 27mg

材料 1人分

切りもち 1個 (50g)
大根 50g
濃口しょうゆ 4.5g
かつお節 適量
七味 適量

1

切りもちを半分に切り
耐熱容器にくっつかないように並べ、
もちが半分つかる程度の水を入れ
600Wの電子レンジで2分30秒加熱する
加熱後残った水は切っておく



2

大根は皮をむき、すりおろしてキッチンペーパーをのせた
ざるで水気を切り軽くしぼる

3

ボウルに大根おろしと濃口しょうゆをいれ
混ぜ合わせる



4

③に①をいれ混ぜ合わせる



5

④を皿に盛り、かつお節とお好みで七味をかけ完成

大根は部位によって辛味が異なります
上部は甘く、下部は辛味が強いです
おもちと大根をしっかりからめて召し上がれ♪

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください