

# 藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標  
1日食塩6g以下

## やわらか鶏つくね

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士



栄養量：1人分  
エネルギー 178kcal  
たんぱく質 10.3g  
食塩 1.5g  
カリウム 320mg  
リン 106mg

### 材料 1人前

鶏ミンチ..... 50g	こしょう..... 少々
塩..... 0.3g	ごま油..... 3g
えのき..... 30g	ポン酢..... 15g
長ネギ..... 10g	みりん..... 10g
しょうが..... 10g	水..... 5g
片栗粉..... 5g	

A } B }

1

えのきは、根元を切り落とし5mmに刻む  
長ネギはみじん切り  
土しょうがはすりおろす

2

Bの調味料を混ぜておく

3

ボウルに鶏ミンチと塩、こしょうを入れて  
粘りが出るまでこね、Aを加えてさらにこねる  
2等分して小判型に成型する  
手にサラダ油を塗ってから成型するときれい  
に出来る

4

フライパンにごま油を熱し、両面に焦げ目がついたら  
弱火にし、蓋をして5分間蒸し焼きにする

5

Bの調味料を入れ、とろみがつき全体にたれが絡まったら火を止める

6

皿に盛り付けて出来上がり



えのきの代わりにエリンギなどを入れると食感が違って楽しめます

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください