

藤井病院栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

菜の花炒め ペペロンチーノ風

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 55kcal
たんぱく質 2.3g
食塩 0.5g
カリウム 131mg
リン 45mg

材料 1人分

菜の花.....60g
にんにく..... 1g
オリーブオイル.....小さじ1(4g)
塩.....ひとつまみ(0.5g)
鷹の爪(お好みで).....少々

- 1 菜の花は熱湯で2分ほどゆで、冷めてから水気を絞って一口大に切る
にんにくは薄切りかすりおろす
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、
香りが出るまで中火で熱する
- 3 ②に菜の花を入れ、1分ほど炒める
- 4 塩を入れ、好みで唐辛子(鷹の爪)を入れて
もう1分ほど炒める
- 5 器に盛り付けたら出来上がり



- ・パスタを入れてもおいしいです
- ・菜の花は冷凍でも美味しくできます
- ・にんにくは卸しているものや乾燥のチップを使用すると便利です

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください