

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
21Kcal



たんぱく質  
0.9g



脂質  
0.4g



塩分  
0.5g

## セロリの酢の物



### ●作り方

- ① セロリは筋をとり、千切りにする。きゅうり・にんじんも千切りにする。
- ② にんじんはさっと茹でて冷ます。
- ③ セロリときゅうりをボールに入れ、塩昆布の半量を加えよく揉む。水気が出てきたらしっかり絞る。
- ④ ③に、にんじんと残りの塩昆布、酢、ごま油、醤油を加えよく混ぜ合わせる。

### ●材料 (4人分)

きゅうり	200g
にんじん	60g
セロリ	40g
塩昆布	8g
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2 弱
醤油	小さじ 1/2 弱



### ★ワンポイントアドバイス

塩昆布は昆布の旨み、醤油の風味、砂糖の甘味等で料理の美味しさが増します。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

