

中華サラダ



エネルギー
82Kcal



たんぱく質
3.0g



脂質
5.0g



塩分
0.8g



●材料 (4人分)

キャベツ	80g
玉ねぎ	120g
きゅうり	80g
人参	40g
ボンレスハム	40g

サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/5
胡麻油	小さじ2
酢	大さじ1強
醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ1
白胡麻	5g

●作り方

- 1 キャベツは細めの短冊、玉ねぎは薄切り、きゅうりは千切りにし熱湯でサッと茹で、冷水に取り冷ます。
- 2 人参は千切りにし、柔らかく茹でる。
- 3 ボールに水気を絞った野菜と千切りにしたボンレスハムを入れ、サラダ油を混ぜる。
- 4 別のボールに塩、胡麻油、酢、醤油、砂糖を入れよく混ぜドレッシングを作る。
- 5 ③のボールに④のドレッシングとすった白胡麻を混ぜる。

★ワンポイントアドバイス

野菜をサッと茹で、しっかり絞ることで野菜がしんなりとなる為、少ない調味料で和えても美味しく頂けます。



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

