

やきつべ減塩長寿食レシピ



胡麻マヨネーズ和え



エネルギー
136Kcal



たんぱく質
3.3g



脂質
10.8g



塩分
0.8g



●作り方

- ① キャベツ、人参、ハムはそれぞれ短冊切りにし、さっと茹で水気をきる。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、塩をあて揉んで水気を絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせ①と②、水分をきったコーンを和える。

●材料 (4人分)

キャベツ	200g
人参	40g
きゅうり	80g
塩	小さじ 1/5 弱
ホールコーン缶	32g
ロースハム	30g

A	マヨネーズ	40g	砂糖	小さじ 2/3
	白胡麻	28g		
	醤油	小さじ 1		
	酢	大さじ 1/2		

★ワンポイントアドバイス

野菜は茹でた物と塩を当てた物にハムやコーンを加えてあり、それぞれの食感や彩りをお楽しみください。

ハムなどの加工品は予め茹でることで塩分を落とせます。



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

