

やきつべ減塩長寿食レシピ



白菜サラダ



エネルギー
4.5 Kcal



たんぱく質
0.7g



脂質
2.1g



塩分
0.3g



●作り方

- ① 白菜は繊維にそって細かい千切り、人参、きゅうりも千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、白菜の硬い部分と人参を入れ沸騰してきたら、葉の部分ときゅうりを加え火を止め、水にさらしざるに上げ冷ます。※野菜は歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ③ ボールに塩、酢、砂糖、ごま油を入れよく混ぜる。水気をしっかり絞った野菜を加え、揉み込むように和える。

●材料 (4人分)

白菜	200g
人参	40g
きゅうり	80g
塩	小さじ 1/4
酢	大さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 1 強
ごま油	小さじ 2

★ワンポイントアドバイス

※野菜はサッと茹でてあるので、塩もみの塩分が要りません。また、茹でることにより野菜のかさが減り、甘みも増すため少ない調味料で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

