

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
4.1 Kcal



たんぱく質
0.7g



脂質
0.1g



塩分
0.1g

春雨酢の物



●材料 (4人分)

春雨	12g
白菜	280g
人参	40g
生わかめ	8g
酢	大さじ 1+1/2
砂糖	大さじ 1 強
塩	小さじ 1/10



●作り方

- 1 春雨は茹でて3cmの長さに切る。生わかめは水洗いし、水につけて戻し食べやすい大きさに切る。
- 2 白菜と人参はせん切りし、茹でる。
- 3 それぞれの水気をきりボールに入れる。
- 4 A を合わせ③に加え混ぜる。

★ワンポイントアドバイス
味付けは食べる直前にしましょう。



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

