

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
23Kcal



たんぱく質
1.1g



脂質
0.2g



塩分
0.7g

さっぱりキャベツのゆかり和え



●材料 (4人分)

キャベツ	280g
にんじん	40g
ゆかり	大さじ1

ゆかり



●作り方

- ① キャベツ、にんじんは太めのせん切りにする。
- ② 沸騰した湯に入れ、野菜がしんなりしたらザルにあげ冷まし、余分な水気を絞る。
- ③ 分量のゆかりを和える。

★ワンポイントアドバイス

ゆかりのすっとした香りで、食欲低下しやすい夏場でも箸がすすみます。

通常減塩では敬遠する梅干やゆかり等の漬物でも、調味料代わりに使用することで塩分の摂りすぎを防ぐ事が出来ます。

野菜は茹でることでカサが減り、少ない調味料でもうまみが引き出されます。他の季節の野菜でも楽しめます。



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

