

やきつべ減塩長寿食レシピ



水菜サラダ～ゆず風味～



エネルギー
65Kcal



たんぱく質
1.2g



脂質
5.1g



塩分
0.5g



●作り方

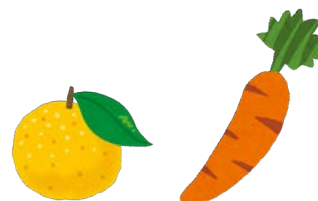
- ① 水菜は食べやすい長さに切る。人参はせん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせる。
- ③ ボールに水菜と人参を入れ、②を加え、和える。

●材料 (4人分)

水菜	160g
人参	40g



A	⎧	ゆずの皮 (すっておく)	4g
		醤油	小さじ2
		だし汁	20g
		サラダ油	大さじ1と1/2



★ワンポイントアドバイス
ゆずの果汁を少量加えると、風味よくさっぱりといただけます。



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

