

やきつべ減塩長寿食レシピ

『大根とツナの和風サラダ』



エネルギー
61Kcal



たんぱく質
2.5g



脂肪
4.4g



塩分
0.5g



❖ 作り方

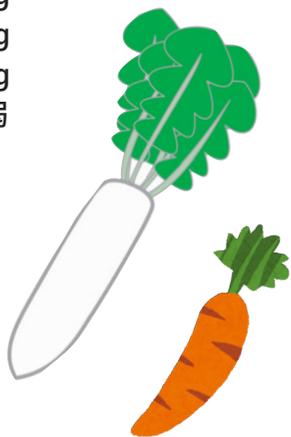


- 1 大根、キュウリ、ニンジン千切りにする。
- 2 大根、ニンジンは少し柔らかくなるくらいにさつと茹で、水気をよく切り、冷ます。
- 3 キュウリに塩をふり、揉む。水が出てきたらしっかり絞る。
- 4 Aをボウルに合わせ、②、③の野菜と油をきったツナを加えてさつと和える。

● 材料 (4人分)

- ・大根 160g
- ・キュウリ 80g
- ・ニンジン 40g
- ・まぐろの油漬けフレーク 40g
- ・塩 小さじ 1/6 弱

- (A)
- 醤油 小さじ 1
 - 酢 小さじ 1
 - サラダ油 小さじ 2
 - コショウ 少々



★ワンポイントアドバイス

- *大根・ニンジンは、塩もみではなくさつと茹でることで、余分な塩分を減らせます。
- *サラダ油のかわりにツナ缶の油を利用してもよいです。



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

