

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## ~つーん 楽!! あさりのからし和え~



エネルギー  
18Kcal



たんぱく質  
2.0g



脂肪  
0.2g



塩分  
0.8g



### ●作り方

- 1 冷凍あさりは蒸して火を通し冷ます。
- 2 白菜、ほうれん草を茹で、水気をしぼる。
- 3 からしを湯で溶き、醤油をダメにならないよう、よくかき回し、からし醤油を作る。
- 4 調味料、材料を合わせ、盛り付けする。

### ★ワンポイントアドバイス

- ※生のあさりの場合は、酒蒸しにして、身を取り使用してください。
- ※からしの風味が飛んでしまうので、食べる直前にあさりと調味料を合わせてください。

### ●材料 (4人分)

- 冷凍あさり 60g
- 白菜 240g
- ほうれん草 40g
- 醤油 小さじ2
- 洋からし(粉) 小さじ1/2強



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

