

やきつべ減塩長寿食レシピ



フレンチサラダ



エネルギー
111Kcal



たんぱく質
3.4g



脂質
9.2g



塩分
0.6g



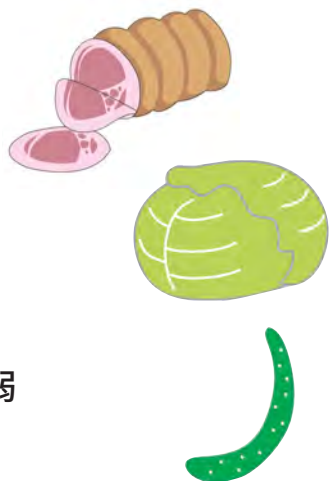
●作り方

- ① ロースハムはせん切りにする。
- ② キャベツはせん切りにし、さっと茹で水気をよく絞る。
- ③ 胡瓜はせん切りにし塩を加え、水気をよく絞る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ ロースハム、キャベツ、胡瓜を合わせ、④を加えよく混ぜる。

●材料 (4人分)

ロースハム	60g
キャベツ	200g
きゅうり	120g

A	（	サラダ油	大さじ 2 強
		酢	大さじ 2 弱
		塩	小さじ 1/6 弱



★ワンポイントアドバイス

酸味のある調味料を利用すると、塩分が少なくても物足りなさを感じません。また、ハムなどの加工品には塩分が含まれるため、調味料代わりに使うことができ、塩分の調味料が少なくても、味を強く感じることができます。



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

