

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
43Kcal



たんぱく質
0.9g



脂質
3.1g



塩分
0.1g

トマトマリネ



●作り方

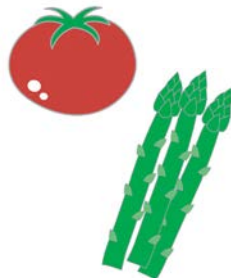
- ① トマトは半分に切ってスライスする。
- ② グリーンアスパラは1本を3つに切りわけ、火が通りにくい根元から時間差で熱湯に入れて色よく茹で上げる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りし、さっと茹でこぼした後、水気を絞る。酢、サラダ油、塩、胡椒、醤油と玉葱を混ぜ合わせておく。
- ④ ①のトマトと②のアスパラを盛り合わせ、③のマリネソースをかけて、食べる直前まで冷やしておく。

●材料 (4人分)

トマト 120g
 グリーンアスパラ (季節の野菜) 80g

●マリネソース

玉ねぎ 40g
 酢 大さじ 1+1/3
 サラダ油 大さじ 1
 塩 小さじ 1/5
 胡椒 少々
 醤油 少々



★ワンポイントアドバイス

※茹で野菜は酢に長時間漬かっていると退色しますが、味は良く浸みこみます。玉ねぎは茹でることで辛味が抜けますので、お好みで茹でずに水にさらしたものを使用して下さい。また、魚介類とも相性が良いので、茹で海老や揚げ魚も一緒に漬けて入っても美味しく頂けます。少ない調味料でも酸味があり、良く冷やしているため、食欲低下の夏でもさっぱりと召し上がれます。



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

