

やきつべ減塩長寿食レシピ

春雨サラダ ~絆三糸~

バンサンスウ



エネルギー
79Kcal



たんぱく質
2.3g



脂質
1.9g



塩分
0.3g

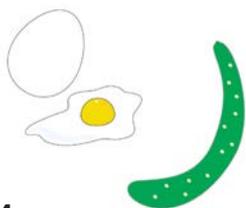


●作り方

- 1 きゅうりは千切りにし、さっと茹でて水気をよく切る。
- 2 春雨は茹でて3cmの長さに切る。
- 3 卵を溶いておく。フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を作る。冷めたら千切りにする。
- 4 Aを合わせる。
- 5 ボールに材料入れ、④を加え和える。

●材料 (4人分)

きゅうり	160g
春雨	32g
卵	60g
サラダ油	小さじ 1/4



A	酢	大さじ 2 弱
	砂糖	大さじ 2 強
	塩	小さじ 1/6



★ワンポイントアドバイス

胡瓜はサッと茹でれば塩もみの塩分が要りません。また、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。野菜の色が変色しやすいので、味付けは食べる直前にしましょう。



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

