

# やきつべ減塩長寿食レシピ



なまりぶし  
～焼津特産の生利節を使った～  
夏にさっぱり生利の酢の物



エネルギー  
28Kcal



たんぱく質  
4.6g



脂肪  
0.2g



塩分  
0.7g



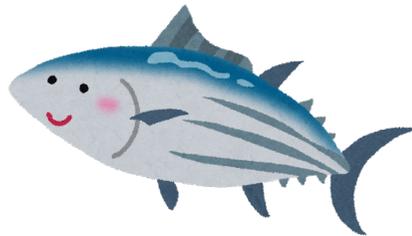
## ●作り方

- 1 胡瓜は輪切りにして塩もみをし、さっと洗い水分を絞る。
- 2 生ワカメは洗ってさっと湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- 3 生利節（なまりぶし）は薄く切る。
- 4 A を合わせたものを加え、混ぜ合わせる。



## ●材料 (4人分)

胡瓜	200g
塩	小さじ 1/2
生ワカメ	12g
生利節 (なまりぶし)	40g
A (醤油)	大さじ 1 弱
酢	大さじ 1 強



### ★ワンポイントアドバイス

焼津特産の生利節（なまりぶし）を使用しています。  
胡瓜のあて塩は水洗いに関わらず、最初から量に注意しましょう。きゅうり2本に対してひとつまみの塩が目安です。



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

