

やきつべ減塩長寿食レシピ



かまぼこのオクラ和え



エネルギー
17Kcal



たんぱく質
1.7g



脂質
0.1g



塩分
0.7g

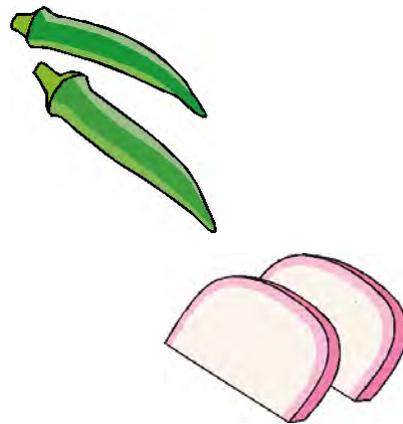


●作り方

- ① オクラは板擦りして青みが出るように茹で、輪切りにしておく。胡瓜は輪切りにして、塩でもみ、水洗いしてよく絞っておく。
- ② かまぼこは短冊に切り、茹でてそのまま 20 分程おき、水にとり、水気をきって冷ましておく。
- ③ ①と②を合わせ、醤油、だし汁を加え、混ぜ和える。

●材料 (4人分)

オクラ	4本
胡瓜	120g
紅かまぼこ	3枚 (30g)
塩	0.5g
醤油	大さじ 2/3
だし汁	2強



★ワンポイントアドバイス

胡瓜を塩もみした後、水洗いしたり、塩分の多い加工品を料理に使用する前に、茹で上げる事で塩分量を減らす事が出来ます。

また、オクラの粘り成分は水溶性食物で、生活習慣病の予防にも効果的です。



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

