

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## もずくと大根の酢の物



エネルギー  
24Kcal



たんぱく質  
0.3g



脂質  
0.1g



塩分  
0.2g



### ●作り方

- ① 大根は皮をむき、薄くいちょう切りにして塩もみし、水分が出たら絞っておく。
- ② 市販のもずくは塩蔵されているため、必要量をざるにあげてよく洗い、鍋に湯を沸かしザルのままさっと茹で、水気を切って冷ます。
- ③ 大根ともずくをボールにいれ、合わせておいた調味料Aと和える。

### ●材料 (4人分)

大根	240g
もずく (塩抜き)	40g
塩	0.8g
調味料 A (酢 大さじ1と1/2、 砂糖 大さじ1と1/3)	



### ★ワンポイントアドバイス

酸味は塩味の物足りなさを補ってくれます。  
生の海藻類は塩蔵されているため、水洗いと茹でこぼしなど  
の下調理をしっかり行います。  
大根に下味で塩もみをするとき材料の0.5%の塩で行うと、  
材料に吸収する塩分は約10%に抑えられます。



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

