

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

