

やきつべ減塩長寿食レシピ

ごま風味の精進五目酢和え



(1人分)



エネルギー
89Kcal



たんぱく質
3.2g



脂質
4.5g



塩分
0.7g



●材料 (4人分)

人参	80g
きゅうり	160g
糸こんにゃく	40g
油揚げ	40g
干し椎茸	4g
塩	小さじ 1/6
A (砂糖 大さじ 1 弱、醤油 大さじ 2/3、椎茸の戻し汁 適宜)	
B (白ごま 大さじ 1 弱、酢 大さじ 1 と 1/2、砂糖 大さじ 1 と 1/3)	

●作り方

- 1 干し椎茸は水に浸して戻し、細切りにする。
- 2 糸こんにゃくは野菜の長さ程度に切って下茹でし、油揚げは短冊に切り、油抜きする。
- 3 ①と②をAの調味量で煮る。煮えたら、冷ましておく。
- 4 人参、胡瓜はせん切りにして、人参は熱湯でサッと茹で冷まし絞る。胡瓜は塩をあて、しんなりしたら水分を絞る。
- 5 ボールにBの調味料を合わせよく混ぜ、④の具と人参、胡瓜を加え和える。

★ワンポイントアドバイス

繊維の多いこんにゃくや椎茸は、薄味で煮て下味をつけておくと、酢の物の味が引き立ちます。胡麻を使用することで風味が増し、塩味が少なくても美味しく食べられます。



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

