

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
76Kcal



たんぱく質
1.2g



脂質
4.6g



塩分
0.6g

ごぼうサラダ



●材料 (4人分)

ごぼう	120g
人参	20g
チンゲン菜	60g

A	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ1強
	水	適宜

B	酢	小さじ1/2	マヨネーズ	大さじ1+2/3
	塩	小さじ1/4		
	すり胡麻	小さじ2		



●作り方

- ① ごぼうはせん切りにし、酢水にさらす。
- ② 人参はせん切りにし、サッと茹でる。チンゲン菜は熱湯で茹で、水にさらし細く切る。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、ごぼうを煮る。*柔らかな物を好む場合は、予めごぼうを茹でてから煮ると良い。
- ④ ごぼうが冷めたら、人参とチンゲン菜の水気をきってボールに入れBの調味料で和える。

★ワンポイントアドバイス

ごぼうを煮てから酢、すり胡麻、マヨネーズで和えるので塩分が少なくても味が深く、美味しくいただけます。



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

