

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
78Kcal



たんぱく質
4.5g



脂質
4.8g



塩分
0.9g

中華もやし

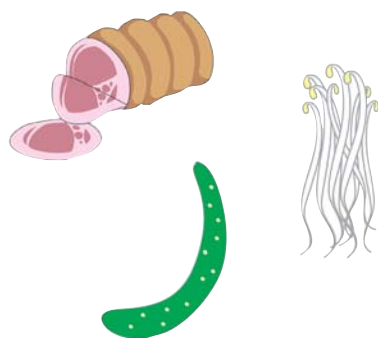


●作り方

- 1 もやしは熱湯でサッと茹で、ざるにあげ冷ます。
- 2 きゅうりは千切りにし塩を加え、水気が出るまで揉む。
- 3 ロースハムは千切りにする。
- 4 ボールにAの調味料をしっかり混ぜ、水気を絞ったもやし、きゅうり、ロースハムを加え調味料が馴染むように混ぜる。

●材料 (4人分)

もやし	160g
きゅうり	120g
ロースハム	80g
塩	小さじ 1/5



A	ごま油	小さじ 2
	醤油	小さじ 1
	酢	大さじ 1+ 小さじ 2
	砂糖	小さじ 2 強

★ワンポイントアドバイス

少ない調味料で和えるときは、味が馴染むよう、揉み込むように和えると美味しく召し上がれます。



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

