



エネルギー
62Kcal



たんぱく質
4.5g



脂質
2.4g



塩分
0.5g

胡麻酢和え



●作り方

- ① 人参、きゅうりはせん切り、キャベツは細めの短冊切りにする。
- ② 若鶏ささみは、酒少々を振り、ラップをかけ電子レンジで加熱し、細く裂く。
- ③ 人参、キャベツは熱湯でサッと茹で、冷まして絞る。
- ④ きゅうりは塩をあて、しんなりしたら水分を絞る。
- ⑤ ボールにAの調味料を合わせよく混ぜ、人参、きゅうり、キャベツ、若鶏ささみを加え和える。

●材料 (4人分)

人参	40g
きゅうり	80g
キャベツ	160g
若鶏ささみ	40g
塩	小さじ 1/6

A	（	白ごま	大さじ 1 弱
		練りごま	大さじ 1/2
		砂糖	大さじ 1 弱
		酢	大さじ 1
		醤油	小さじ 1 強

★ワンポイントアドバイス

野菜は、茹でてカサを減らすことにより、塩分摂取量を減らすことができます。



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

