

やきつべ減塩長寿食レシピ

大根サラダ土佐風味



エネルギー
15Kcal



たんぱく質
0.8g



脂質
0.1g



塩分
0.5g

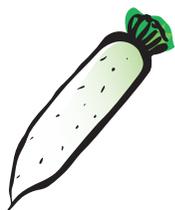


●作り方

- ① 大根は千切りにし、塩を加えよくもむ
- ② 生姜はみじん切り、大葉は粗みじんに切る。
- ③ 大根の水気を切り、醤油、だし汁、生姜、大葉、鰹節と混ぜ和える。

●材料 (4人分)

大根	240g
塩	小さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
だし汁	大さじ 1/2
生姜	5g
大葉	2枚
鰹節	少々



★ワンポイントアドバイス

生姜のみじん切りのスパイシーな香りと味、大葉の風味、鰹節の香りと旨みが塩分の少なさを補ってくれます。



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

