

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
30Kcal



たんぱく質
2.2g



脂肪
0.1g



塩分
0.5g

(※塩 0.2g を使用した場合)

「かぶ酢」

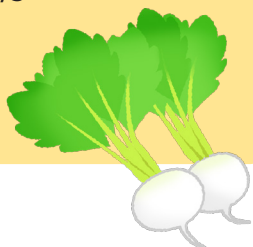


❖ 作り方

- 1 かにかまは、ほぐしておく。かぶは皮をむきちょう切りにして茹で、水気を切り冷ましておく。
- 2 塩、酢、砂糖を合わせる
- 3 ①と②を合わせて盛り付ける

● 材料 (4人分)

- ・かぶ 200g
- ・かにかま 60g
- ・塩 ひとつまみ
- ・酢 大さじ1と1/3
- ・砂糖 小さじ2



★ワンポイントアドバイス

*かぶは塩もみではなく茹でることで、塩分を抑えることができます。
かぶは火が通りやすいので、茹ですぎに注意してください。



その他のレシピはホームページでも公開中

<https://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

焼津市立総合病院 栄養科

