

やきつべ減塩長寿食レシピ

「なめこおろし」



エネルギー
18Kcal



たんぱく質
1.0g



脂肪
0.1g



塩分
0.5g

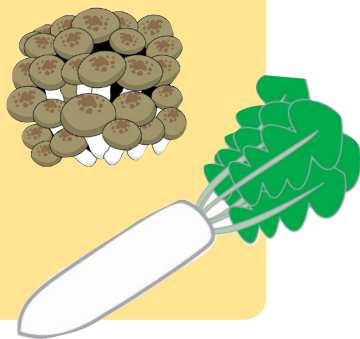


❖ 作り方

- 1 なめこは沸騰したお湯に入れ、火を通し冷ましておく
- 2 大根をすりおろす
- 3 なめこ、大根おろし、塩昆布、酢をボウルに入れ、空気を含ませるように混ぜる *泡立て器を利用し泡立てるように混ぜると、なめこのぬめり（水溶性植物繊維が主成分）に空気を含み、食感が滑らかになります。

● 材料 (4人分)

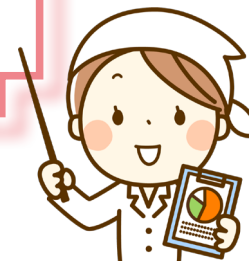
- ・大根 200g
- ・なめこ 60g
- ・塩昆布 12g
- ・酢 大さじ1



★ワンポイントアドバイス

*他の塩味のある調味料を使用しなくても、塩昆布だけで美味しく仕上がります。

つるつると滑らかな食感です



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

