

やきつべ減塩長寿食レシピ

「胡麻なます」



エネルギー
39Kcal



たんぱく質
0.8g



脂質
1.2g



塩分
0.3g



● 材料 (4人分)

- ・ダイコン 280g
- ・ニンジン 28g
- ・胡麻 大さじ1

〈調味料〉

- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・酢 大さじ4
- ・塩 小さじ1/4



❖ 作り方

- ① ダイコンとニンジンは千切りにし、胡麻はすっておく
- ② ダイコンとニンジンは茹で、水気を切り、冷ましておく
- ③ 調味料を合わせ、②を加えて混ぜ合わせる
- ④ ③にすり胡麻をよく絡めて完成

★ワンポイントアドバイス

- ・胡麻の香りと酢の酸味で塩が少なくともおいしく食べられます。
- ・ダイコンとニンジンは塩もみではなく茹でることで塩分を減らすことができます。



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

