

減塩調理!

もやしときゅうりの香味和え



栄養成分(1人分)

| | |
|-------|--------|
| カロリー | 26kcal |
| たんぱく質 | 1.5g |
| 脂質 | 1.0g |
| 炭水化物 | 3.4g |
| 塩分 | 0.6g |

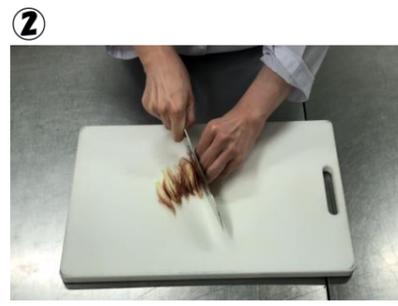
【材料(2人分)】

| | | | |
|------|-----|-----------|-------|
| もやし | 70g | 生姜 | 1/2かけ |
| きゅうり | 70g | 青じそドレッシング | 小さじ2 |
| 青じそ | 3枚 | ポン酢 | 小さじ2 |
| みょうが | 1個 | | |

【作り方】



① きゅうりを千切りにする。



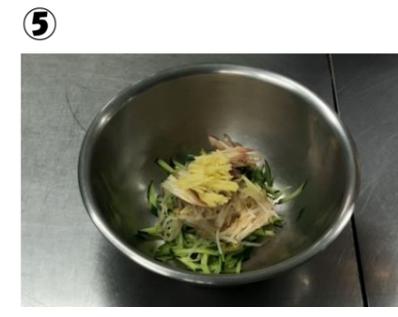
② みょうがを千切りにする。



③ しょうがと大葉を千切りにする。



④ 沸騰したお湯にもやしを入れて茹で、火が通ったらざるにあげる。



⑤ 水気を切ったもやし、きゅうり、薬味、調味料を入れ、全体が合わさるまで混ぜる。



⑥ 器に盛り付ければ出来上がり!

【減塩ポイント①】



【香味野菜の利用】
青じそ・しょうが・みょうがなどの香味野菜を使用することで、風味が出て薄味でもおいしく食べることができます。

【減塩ポイント②】



【ポン酢の利用】
しょうゆではなくポン酢を使用することで減塩になります。酸味もあるので、さっぱりと食べることができます。



青じそ、しょうが、みょうがなどの香味野菜を合わせる事で、風味よく仕上がります。
また味付けをポン酢にすることで減塩となり、さっぱりとした酸味が夏にはピッタリの副菜になります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます!
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております!

