

平成 23 年 9 月 2 日

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ②

1 人分の栄養
エネルギー 36kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 0.1g
塩分 0.3g

●おろし和え●



作り方

- ① きゅうりとトマトは 1cm 角のさいの目に切る
- ② 大根はおろしておく
- ③ ②の大根おろしに(A)を混ぜる
- ④ ①を③で和える

材 料

2 人分

きゅうり	60g
トマト	60g
大根	100g
(A)	
酢	16g
砂糖	8g
塩	0.6g

ワンポイント
アドバイス

★ 大根はでんぷん分解酵素の
ジアスターゼが豊富なので、
胃もたれ解消効果あり！



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>