

平成 23 年 12 月 20 日

1 人分の栄養

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.7g
塩分	0.3g



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ⑩

●五色なます●



作り方

- ①大根、人参、きゅうりは千切りにし、塩少々でもんでおく
- ②きくらげは、水に戻し千切りにする
- ③卵を焼き、錦糸卵を作る
- ④①を軽くしぼり、きくらげを入れ、(A)の甘酢で混ぜ合わせる
- ⑤④に錦糸卵を加え軽く混ぜ合わせ、いりごまを加える

材 料

2 人分

大根	80g
人参	30g
きゅうり	40g
きくらげ	2g
卵	20g (1/2 ヶ)
サラダ油	
(A)	
酢	16g
砂糖	8g
うすくちしょうゆ	2g
塩	0.2g
いりごま(白)	4g



ワンポイント
アドバイス

★人参にはビタミンCを破壊する酵素(アスコルビナーゼ)が含まれています。塩もみする際は、大根やきゅうりと別にするとよいです



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/>