

平成 24 年 6 月 29 日

1 人分の栄養

エネルギー 49kcal

たんぱく質 4.6g

脂質 1.3g

塩分 1.4g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ⑱

●ササミの梅肉和え●



作り方

- ① 鍋に水と少量の酒を入れ、ささ身も入れて火にかけます。
蓋をして、沸騰直前に火を止めてそのまま完全に冷まします。
冷えたら食べやすく裂きます。
- ② 梅干は包丁でたたいて、調味料と混ぜておきます。
- ③ きゅうりは輪切りにし、かるく塩もみし水気をしぼります。
人参はいちょう切りにし茹でておきます。
- ④ 材料と調味料を混ぜ合わせて出来上がりです。

材 料

	2人分
きゅうり	100g
人参	20g
鶏ささ身	30g
梅干し(種なし)	10g
炒りごま	4g
薄口しょうゆ	3g
酢	6g
砂糖	2g
みりん	2g
料理酒	2g

ワンポイントアドバイス

★梅干しは、クエン酸などを多く含むため疲労回復とカルシウム吸収促進効果の期待できる食品です。しかし、塩分が多く含まれていますので1日2個を目安にしましょう。



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/>