



平成26年5月10日

1人分の栄養

エネルギー 85kcal

たんぱく質 5.2g

脂質 1.8g

塩分 0.4g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ38

●ささみのレモン酢あえ●



作り方

- ① 鶏ささみに料理酒、食塩をふり、蒸す、または茹でて、ほぐします。はるさめは茹でて水気を切り、包丁を入れます。きゅうりは塩もみをして、しぼっておきます。
- ② レモン汁、砂糖、食塩、濃口しょうゆ、ごま油を合わせてドレッシングを作ります。
- ③ ①の食材を②のドレッシングで和え、最後に、みかん缶を軽くほぐしながら和えたら出来上がりです。

材 料

2人分

鶏肉ささみ	40g
料理酒	4g
食塩	0.2g
はるさめ(ゆでる)	10g
きゅうり(せん切り)	60g
塩もみ食塩	少々
みかん缶(汁をきる)	60g
レモン汁	10g
砂糖	3g
食塩	0.4g
濃口しょうゆ	2g
ごま油	3g

ワンポイントアドバイス

★塩分控えめでもおいしく調理するには、レモンや柑橘類を使って味のアクセントにすることがコツの一つです。

生のみかんやグレープフルーツをむいて和えても、

さっぱりと爽やかな酸味が、味のアクセントになり、お勧めです。



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/>