

平成26年6月6日

1人分の栄養

エネルギー 70kcal

たんぱく質 3.3g

脂質 3.1g

塩分 0.7g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ39

●中華風酢の物●



作り方

- ① もやしとにんじんは、さっと茹でて水にとり、水気をしぼります。きゅうりは塩もみをして、しぼっておきます。竹輪は半月切りにします。
- ② 酢、砂糖、うす口醤油、食塩、ごま油を合わせ、①の食材といりごまを和えて出来上がりです。

冷蔵庫でしばらく冷やすと、酸味が落ち着き、おいしくなります。

材 料

2人分

もやし	70g
きゅうり(せん切り)	50g
塩もみ食塩	少々
にんじん(せん切り)	20g
竹輪(半月切り)	20g
酢	16g
砂糖	6g
うす口醤油	4g
食塩	0.4g
ごま油	3g
いりごま	3g

ワンポイントアドバイス

★もやしは一年を通して安く購入でき、様々な味付けに馴染みやすく、炒め物や汁物、和え物などに適した食材です。

シャキシャキとした食感から、満腹感も得やすく、カロリーも低いため、食べ過ぎや肥満予防に役立ちます。



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/>