



平成27年1月14日

1人分の栄養

エネルギー 66kcal

たんぱく質 1.2g

脂質 1.3g

塩分 0.5g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ46

●干し柿のなます●



作り方

- ① 大根、きゅうり、にんじん、干し柿をせん切りにし、大根ときゅうりは塩もみをして水気をしぼります。
- ② 酢、砂糖、うす口醤油、食塩を合わせ、①の食材といりごまを和えて出来上がりです。

干し柿の甘みに応じて、砂糖を減らしても良いでしょう。

材 料

2人分

大根（せん切り）	100g
塩もみ食塩	少々
きゅうり（せん切り）	40g
塩もみ食塩	少々
にんじん（せん切り）	20g
干し柿（せん切り）	20g
酢	14g
砂糖	4g
うす口醤油	4g
食塩	0.4g
いりごま	4g

ワンポイントアドバイス

★干し柿は、水分が抜けることで、砂糖より甘みが強くなり、料理に使用する砂糖の代わりに使うのも有効です。

食物繊維が豊富で、1個の干し柿で、1日に摂りたい食物繊維の約3分の1の量を摂ることができます。

ただし、カロリーが高いため、1日に1個程度とし、食べ過ぎないようにしましょう。



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/>