



平成27年5月7日

1人分の栄養

エネルギー 56kcal

たんぱく質 5.7g

脂質 0.2g

塩分 1.0g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ48

●新玉ねぎの梅肉和え●



作り方

- ① 新玉ねぎ、青しそはせん切りにします。鶏ささみは料理酒、食塩をふり、蒸す、または茹でてほぐします。
- ② 梅干しは叩くようにきざんでペースト状にし、酢、うす口しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒を加えてよく混ぜ、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、かつお節をまぶしたら出来上がりです。

材 料

2人分

新玉ねぎ（せん切り）	110g
鶏肉ささみ	40g
料理酒	4g
食塩	0.2g
青しそ（せん切り）	1g
梅干し（きざむ）	6g
酢	8g
うす口しょうゆ	4g
砂糖	2g
みりん	2g
料理酒	2g
かつお節	1g

ワンポイントアドバイス

★新玉ねぎは水分が多く、実がやわらかで苦味が少ないため、生食がおすすめです。疲労回復に効果のあるビタミンB1と、ビタミンB1の吸収を促進する硫化アリルが含まれていますが、水に溶けやすく加熱に弱いので、

切ったら水にさらさず、生で食べることで、効率的に栄養素を摂取しましょう。



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/>