

## 胡瓜のレモン酢和え

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー

### 副菜

【情報提供者 さくらす大野】

材料	分量 (g) 4人分
胡瓜	180 g
人参	20 g
乾燥わかめ	0.4 g
◎レモン汁	8 g
◎砂糖	12 g
◎酢	16 g
◎醤油	8 g

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
24Kcal	0.4g	50g

[作り方]

- ① 胡瓜は塩もみし、輪切りにする。人参は千切りにする。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、小さく切る。
- ③ ◎印の材料を合わせる。
- ④ 胡瓜、人参、わかめ、③を和える。



### ◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2g + 副菜 0.7g + 副菜 0.7g