

牛肉の夏野菜サラダ

材料	分量 (g) 4人分
牛肉しゃぶしゃぶ用	240
トマト	160
オクラ	60
みょうが	12
刺身こんにゃく	120
濃口醤油	24
砂糖	4
サラダ油	20
酢	16
ポッカレモン	4
胡椒	0.04



◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー



(1人分)

※ 主菜になります

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
178kcal	1.0g	58g

【作り方】

① 下準備

- ・牛肉は茹でておく。
- ・トマトはくし形に切っておく。
- ・オクラは茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ・刺身こんにゃくはさっと茹でておく。
- ・みょうがは千切りにしておく。

②牛肉、野菜、刺身こんにゃく、調味料を全て混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。



薬味と酢を使うことで、薄味でも美味しくいただくことができます。
こんにゃくを使って低カロリーでさっぱりとした一品です。

◆『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

【JA 広島総合病院】