

洋風酢れんこん

◇減塩メニュー

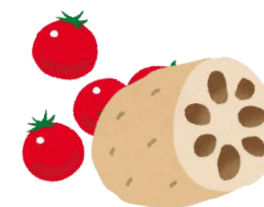
副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー



※ 副菜になります

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
63kcal	0.2g	47g



【作り方】

①下準備

- ・れんこんは 5mm 幅のいちょう切りにし、茹でておく。
- ・ミニトマトは 4 等分に切っておく。
- ・A の調味料を全て混ぜ合わせておく。

②フライパンを温めオリーブオイルをひき、れんこんに焼き目をつける。

③合わせ調味料にれんこんを混ぜ合わせ、冷やす。

④食べる直前にトマトを混ぜ合わせ、皿に盛る。

⑤イタリアンパセリを飾って完成。

レモン果汁の酸味とオリーブオイルの香りで塩分控えめでも十分に美味しくいただくことができます。見た目の鮮やかな一品です。

◆『食塩は 1 日 8 g 以下に!』

1 食当たり 2.6 g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2 g + 副菜 0.7 g + 副菜 0.7 g

【JA 広島総合病院】

材料	分量 (g) 4人分
れんこん	120
オリーブオイル	4
ミニトマト	60
イタリアンパセリ	8
レモン果汁	20
砂糖	12
オリーブオイル	4
粒入りマスタード	12

A

