

減塩おかずの
一品におすすめです



ポイント

塩分の少ない調味料であるマヨネーズを使用することで、塩分を抑えることができます。切干大根やきゅうり、人参、春雨など様々な食感が楽しめます。

材料(1人分)

切干大根(乾燥)	5g
春雨(乾燥)	5g
ちくわ	5g
人参	5g
きゅうり	15g
減塩塩こんぶ	0.5g
マヨネーズ	12g(大さじ1杯)
コショウ	少々

作り方

- ① 切干大根は水で戻す。
- ② 人参、きゅうり、ちくわは千切りにする。
- ③ ①と②の人参、春雨を熱湯で茹でる。春雨は食べやすい大きさに切る。
- ④ ③を冷水で冷まして絞る。
- ⑤ ④にきゅうり、ちくわ、塩こんぶ、マヨネーズ、こしょうを入れて、混ぜ合わせる。

栄養量

エネルギー 84kcal たんぱく質 1.6g カリウム 241mg リン 28mg 食塩 0.5g