

春雨サラダ



ポイント

- ・マヨネーズを使うことで塩分を抑え、エネルギーアップできます。
- ・春雨を使うと、副菜のカリウム、リンを抑えることができます。

材料（1人前）

| | |
|------------|----------------|
| 春雨（乾） | 20g |
| きゅうり | 25g |
| にんじん | 5g |
| マヨネーズ | 大さじ1と1/4 (15g) |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 小さじ1/3 (2.5g) |

栄養価

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 184 kcal | たんぱく質 | 0.7 g |
| カリウム | 74mg | 食塩相当量 | 0.5 g |
| リン | 19 mg | 水分 | 84.7 g |

作り方

- ① 春雨は熱湯で茹で、水に取って冷まし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにし、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ③ ボウルに①、②を入れ、マヨネーズ、めんつゆを加えて混ぜる。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。