

# キャベツと麦のサラダ



## ポイント

- ・サラダに押麦を加えることで、食物繊維をより多く摂れるようにしました。(食物繊維 2.2g/食)。
- ・野菜を茹でることで、カリウムを減らすことができます。
- ・市販のドレッシングを使うので、手軽に作っていただけます。

## 材料 (1人前)

キャベツ	50 g (1/2 枚)
小松菜	20 g (1/2 株)
押麦	10 g (大さじ1)
和風ドレッシング	7.5 g (大さじ1/2)

## 栄養価

エネルギー	63 kcal	たんぱく質	1.7 g
カリウム	228 mg	食塩相当量	0.3 g
リン	37 mg	水分	71.8 g

## 作り方

- ①キャベツは 3 cm 角程度のざく切り、小松菜は 3 cm 長さに切る。
- ②①を熱湯で茹で、水気をしっかり切る。
- ③押麦はさっと洗い、熱湯で 15 分茹でる。ザルにあげ、水洗いし水気を切る。
- ④②、③を和風ドレッシングで和えて器に盛る。

## お料理メモ

### ～ 押麦 (おしむぎ) ～

食物繊維を多く含む雑穀は、カリウムやリンも多いため注意が必要です。その中でも押麦は比較的カリウム・リンが少ないので、上手に利用しましょう。

※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。