

野菜のクリームチーズ和え



ポイント

- ・香味野菜のパセリや香辛料のこしょうを利用することで減塩ができます。
- ・チーズの中でも、クリームチーズを使うことでリンを抑えることができます。

材料（1人前）

きゅうり	25 g (1/4 本)
トマト	30 g
クリームチーズ	15 g (大きじ1)
A 醤油	少々 (1g)
黒こしょう	少々
パセリ(乾)	少々

お料理の下準備

- ・きゅうりとトマトは 2、3 cm の角切りにしておく。きゅうりは水につけておく。
- ・クリームチーズは、あらかじめ室温に戻すことで混ぜやすくなります。

栄養価

エネルギー	63 kcal	たんぱく質	1.8 g
カリウム	132 mg	食塩相当量	0.3 g
リン	32 mg	水分	61.1 g

作り方

- ①ボウルで A を混ぜ合わせる。
- ②水気を切ったきゅうりとトマトを①に加え混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、パセリをちらす。

※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。