

キャベツの塩昆布和え



ポイント

- ・キャベツを茹でることでカリウムを減らすことができます。
- ・キャベツはカット野菜を使用するとより簡単に作ることができます。
- ・ポリ袋を利用しているため洗い物が減らせます。

材料（1人前）

キャベツ	70g
A(塩昆布)	3g
ごま油	小さじ1(4g)

栄養価

エネルギー	56 kcal	たんぱく質	1.4g
カリウム	194 mg	食塩相当量	0.5g
リン	24 mg	水分	65.6g

お料理の下準備

- ・キャベツは一口大に切る。

作り方

- ① キャベツは沸騰したお湯で茹で、ざるにあげ、流水で冷やしよく絞る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、よく揉む。
- ③ 器に盛る。

※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。