

春菊の白和え



ポイント

- ・青菜は下茹でをすることで、カリウムを減らすことができます。
- ・すりごまを加えることで、風味豊かになり塩分も控えめにできます。

材料（1人前）

春菊	中株1茎 (15g)
にんじん	10g
木綿豆腐	1/6丁 (50g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
顆粒和風だし	小さじ1/4 (0.75g)
醤油	小さじ1/4 (1.5g)
すりごま(白)	少々 (0.25g)

A

栄養価

エネルギー	53 kcal	たんぱく質	4.2 g
カリウム	120mg	食塩相当量	0.5 g
リン	58 mg	水分	63.9 g

作り方

- ① 豆腐をボウルに入れつぶし、調味料Aを加え混ぜ合わせる。
- ② ①に春菊と人参を加えて和える。
- ③ 器に盛り付ける。

お料理の下準備

- ・豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500W）で1分加熱し、粗熱をとっておく。
- ・人参を短冊切りにし茹で、水気を切る。春菊は2～3cmの長さに切り、茹でる。茹で上がった水に浸し、水気を絞る。

※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2020年版（八訂）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。