

7月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# きゅうりとみょうがのからし酢和え

## 材料

【2人分】

きゅうり	…80g
みょうが	…1個
塩	…少々
酢	…大さじ1強
A 砂糖	…小さじ2/3
練りからし	…少々



1人分21kcal／塩分0.4g



## つくり方

- ①きゅうりとみょうがはそれぞれ縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ②塩を振って軽くもんでしんなりさせ、水気をしぼる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②を入れて和える。



塩ではなく、からしの辛みと酢の酸味で味付けをすることで、減塩ができます。

鶴見区医師会在宅部門