

5月ver.

／ COPDの方向け／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さつま揚げとさやいんげんのごまマヨ和え

材料

【2人分】

- さつま揚げ …1枚
- さやいんげん …2本
- マヨネーズ …大さじ1
- すりごま …小さじ1/2



1人分180kcal／塩分1.2g



つくり方

- ①さつま揚げを一口大に切る。
- ②さやいんげんを3分ほど茹で、3cm幅に切る。
- ③マヨネーズとすりごまを合わせ、①と②を加えて和える。



マヨネーズやごまでエネルギーアップできます。

お好みで、わさびや一味唐辛子などを加えても美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門