9月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

切干大根と桜えびのマヨポンサラダ

材料

【2人分】

	切干大根	…30g
	冷凍枝豆(さや付き)	…80g
	桜えび	…10g
A	ぽん酢	…小さじ1
A	砂糖	…小さじ1/2
A	マヨネーズ	…大さじ1

1人分95kcal／塩分0.5g

つくり方

①切干大根は水に5分程度つけて戻したら、水気をよく絞り食べやすい大きさに切る。
②冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。
③桜えびはフライパンに入れ、香りが出るまで焦がさないように中火で乾煎りする。
④①②③とAを入れて混ぜる。

桜えびの風味を活かして減塩に！
ぽん酢とマヨネーズを混ぜることで食材と調味料が絡んでおいしく◎

鶴見区医師会在宅部門