

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

焼きオクラとタコのさっぱり和え

長芋やオクラに含まれるネバネバはムチンと呼ばれる成分で、このムチンにはたんぱく質の分解を促進する酵素を含みます。その為、たんぱく質の消化、吸収を助ける働きがあります。この働きから疲労回復を促すと言われています。梅雨から夏場に向け夏ばて予防の対策をしっかり準備しておきましょう。
(刺激が強いので大量には食べないようにしましょう)

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
吉永



作り置きが便利で、一品としてみても、お出しが出来ます。

1人分 143 kcal
たんぱく質 12.9g
カリウム 427mg
リン 97mg
食塩 1g

材料 (1人分)

ゆでたこ50g ポン酢.....8g
オクラ.....30g オリーブオイル...5g
長いも.....50g 黒コショウ.....お好み

- 1 オクラはへたを取り、縦半分に切る
長いもは皮をむき、厚さ3mm程度の半月切りにする
- 2 茹でたこは、食べやすい1口サイズに切る
- 3 トースターにアルミホイルを敷き、オクラと長いもを並べる
5～8分少し表面に焦げ目が付くくらいに焼く
- 4 ボールにポン酢とオリーブオイルを入れ混ぜる
- 5 オクラと長芋、たこと一緒に④のボールに入れ混ぜ合わせる
少し冷蔵庫で冷やしてもおいしいです

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください。
このレシピをご希望の方は、透析スタッフまでお声かけください。