

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

夏の味覚第5弾

きゅうりと厚揚げのささっと和え

厚揚げの代わりに茹でた豚肉や刺身などを入れると、夏にぴったりのあっさりメイン料理になります

藤井病院
栄養科
管理栄養士



材料 (1人分)

きゅうり	50g
厚揚げ	30g
土生姜	2g
大葉	1g
濃口しょうゆ	6g
ごま油	4g
すりごま	1g
かつお節	2.5g

1

きゅうりは1口大の乱切りにする
土生姜は千切りにしておく

2

トースターにアルミホイルを敷き、厚揚げに少し焦げ目がつく
程度に焼く(5~6分)、その後1口大に切っておく

3

大葉は軸を取り、千切りにする

4

調味料を混ぜ合わせる(しょうゆ・ごま油・すりごま)

5

ボールに食材と調味料を入れさっと混ぜ、
最後にかつお節を入れてざっくり和えてできあがり

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください



医療法人 良秀会 2021.8

RYOSHUKAI
掲示期間：2021年8月25日まで