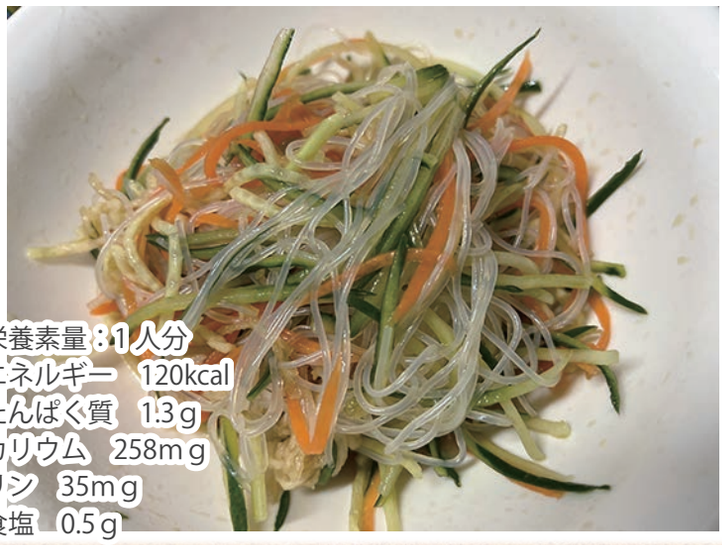
目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

出汁酢でつくる
切干大根と春雨のまろやか酢の物

藤井病院
栄養科
管理栄養士

出汁に使うパックは昆布や鰹節、煮干しなどでもOK
好きな出汁酢を作ってみましょう



栄養素量：1人分
エネルギー　120kcal
たんぱく質　1.3g
カリウム　258mg
リン　35mg
食塩　0.5g

材料（2人分）

春雨	20g
切干大根	8g
きゅうり	50g
人参	30g
出汁酢	30g（約大さじ2）
濃口醤油	6g（約小さじ1）
砂糖	15g（約大さじ1と1/2）
ごま油	5g（約小さじ1）

出汁酢

1. 米酢500mlを清潔な容器にいれ、だしパック1個を入れる
※だしパックは食塩無添加の物を使いましょう
2. 一晩冷蔵庫で寝かせれば完成
1週間くらいで使いきりましょう
（だしパックはこの時点で取り出してください）

酢の物

1. 春雨は沸騰したお湯で1分茹で、ザルに上げて冷ましておく

2. 切干大根はパッケージ通りに水でもどして、水分をよく絞っておく
3. 人参、胡瓜を細切り（人参は生でも、熱湯で1分茹でてもいいです）

4. ボウルに調味料を入れてよく混ぜておきます
5. はるさめ、切干大根、胡瓜、人参を和えておき、食べる直前に調味料を和えたら出来上がり

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
RYOSHUKAI
2022.6　掲示期間：2022年7月25日まで