

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

食塩ゼロなます



栄養量：1人分
エネルギー 30kcal
たんぱく質 0.2g
食塩 0g
カリウム 89mg
リン 7mg

材料 (2人分)

大根 40g
人参 6g
柿 40g
穀物酢...大さじ1 (15g)
砂糖 小さじ2 (6g)

1

大根とにんじんは細い千切りにし、柿は皮をむき、4cm程度の短冊切りにする。



2

穀物酢と砂糖を混ぜ、①によく和えて出来上がりです。

- ・出来上がりに小さじ1杯アマニ油をかけるとエネルギーアップ(+36Kcal)になります。
- ・鷹の爪(輪切り)を入れても味にアクセントがつけます。もちろん食塩ゼロです!!