

目標  
1日食塩6g以下

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士

## アスパラと新玉の和え物



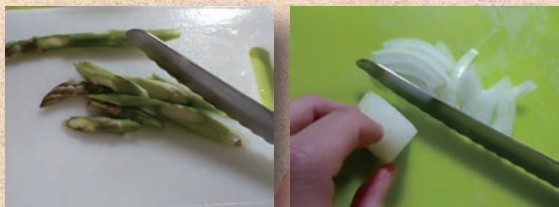
栄養量：1人分  
エネルギー 84kcal  
たんぱく質 2.5g  
食塩 0.2g  
カリウム 77mg  
リン 35mg

※写真は糸唐辛子です

材料 2人分 (小鉢)

アスパラガス... 1本 (15g) ★オイスターソース.....  
たまねぎ.....15g ..... 小さじ 1/2(2.5g)  
鶏ささみ.....20g ★米酢... 小さじ 1/2(2.5g)  
春雨.....10g ★ごま油... 小さじ 1/2(2g)

**1** 野菜を切る  
アスパラは根元を5mmほど切り落とし、2cm幅の斜め切りにする  
新玉ねぎは半分に切って、繊維を断ち切る方向に薄くスライスする



**2** 材料を茹でる  
沸騰したお湯に①と春雨、鶏ささみを入れる  
火が通ったら(5分程度) ささみ以外をザルにあげ流水で粗熱をとる  
ささみは湯の中でさらにそのまま5分放置  
その後取り出し粗熱をとる



**3** ささみ、春雨を切る  
春雨は、調理はさみか包丁で適当な長さに切る  
粗熱が取れたささみを食べやすい大きさにフォークでほぐす



**4** 材料と調味料を混ぜる  
ボールに茹でたアスパラ、玉葱と③を入れ、あわせた調味料★をからめて器に盛る  
お好みでタカの爪をプラス

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください