

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

薬味たっぷり胡瓜の酢の物



栄養量：1人分
エネルギー 37kcal
たんぱく質 1.1g
食塩 1.0g
カリウム 155mg
リン 35mg

材料 2人分

胡瓜 1本 (100g) ★酢 大さじ2 (30g)
青じそ 5枚 (5g) ★砂糖 大さじ1 (10g)
みょうが 1個 (20g) ★うすくち醤油
生姜 3g 小さじ2 (12g)

① きゅうりは薄切り、青じそと生姜は千切り、みょうがは小口切りにします



② ★の調味料を混ぜ合わせます

③ ①と②を混ぜ合わせると完成です

薬味はゆずや葱、ごまもおすすめです
きゅうりは塩もみしていませんが美味しくできますよ