

藤の華栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

アボカドとえびのわさびマヨ和え

藤の華
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 166kcal
たんぱく質 4.3g
食塩 0.2g
カリウム 375mg
リン 42mg

材料 1人分

アボカド.....1/2個	マヨネーズ.....大さじ 1/2
むきエビ.....	ヨーグルト.....大さじ 1/2
.....2尾 (中サイズ)	わさび.....小さじ 1/6
酒.....少々	レモン汁.....小さじ 1/4
	塩.....0.1g
	(親指と人差し指でつまんだ量の 1/2)
	こしょう.....少々

A

1 むきエビに酒少量をまぶし、電子レンジで40秒～1分程加熱し、火が通ったら半分に切っておく

2 アボカドは2cm角くらいに切る

3 Aの調味料を混ぜ合わせ、1と2を加えて和える



アボカドはカリウムが多いため、カリウム制限のある方は使用量に注意してください

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください