

高石栄養科 減塩レシピ

目標
1日食塩6g以下

キャベツとブロッコリーの梅サラダ

高石
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 27kcal
たんぱく質 2.3g
食塩 0.5g
カリウム 212mg
リン 49mg

材料 1人分

キャベツ 30g
ブロッコリー 30g
梅干し 4g
A (白すりごま 小さじ 1/3 強 (1g)
ぽん酢しょうゆ 小さじ 1/2 (3g)

1 キャベツは1cm幅に切り、
ブロッコリーは小さめの小房に分けます
梅干しは種を取り除き、果肉を刻みます

2 耐熱容器にキャベツ、ブロッコリーを入れて
ふんわりとラップをし、電子レンジ (600w)
で2分加熱します

3 粗熱が取れたらキッチンペーパーで水気を
拭き取り、梅干し、Aを加えてしっかりと
あえたら出来上がりです

