和えるだけの簡単メニュー！！

―病院食からのご紹介―

2021　SUMMER

【 梅 肉 和 え 】

暑い夏にさっぱりした一品はいかがですか？

１人分の栄養量
エネルギー：34kcal
たんぱく質：1.2g
脂質：0.1g
炭水化物：7.2 g
塩分：0.4g

材料 4人分

長芋・・・・2/3パック(160g)
短冊切り
胡瓜・・・・1本
縦半分の斜めスライス
塩もみをしておく

<梅ソース>
ねり梅・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2/3

作り方

約１0分

① ねり梅・みりんを混ぜて梅ソースを作る。
② 長芋と胡瓜に梅ソースを和えて出来上がり!!

塩分制限

胡瓜の塩もみは
無しでさっと湯通し
しましょう

糖尿食

長芋を大根などに変えると
エネルギーが抑えられます

たんぱく質制限

たんぱく質控え目です。
カリウム制限が必要な方は
注意しましょう

・ねり梅は、梅干しをたたいたものでも代用出来ます。
・具材はオクラ、大根、小松菜、しその葉、タコなどにも合います。
・梅ソースを、焼き・蒸し魚にかけても美味しいですよ。

兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部