暑さを乗り切るさっぱりした一品！！

2023　SUMMER

【 野 菜 マ リ ネ 】

オリーブ油とレモンでさっぱりと歯ごたえも楽しめます。

１人分の栄養量

エネルギー：44kcal
たんぱく質：0.7g
脂質　　：3.0g
塩分　　：0.4g

材料
4人分

トマト・・・・120g
胡瓜・・・・・100g
大根・・・・・60g
パプリカ(黄)・・40g
A
- オリーブ油・・小さじ２弱
- 酢・・・・・・小さじ２弱
- レモン果汁・・小さじ２弱
- 食塩・・・・・ひとつまみ

レモン(飾り用)・・適量

作り方

約15分

① Ａを合わせておく。
② トマト・胡瓜・大根・パプリカをさいの目切り、トマト以外の野菜はさっと湯通しする。
③ ①に湯通しした野菜とトマトを混ぜ合わせて、いちょう切りにしたレモンを飾って出来上がり！！

塩分制限
レシピ通りでＯＫ

糖尿食
レシピ通りでＯＫ

たんぱく質制限
タンパク質控えめです。
カリウム制限が必要な方は
注意しましょう

・湯通しする事で味が染み込みやすくなります。
・ワカメ・シソ・モヤシ・キャベツ・玉ねぎなど色々な野菜で楽しんでください。
・エビ・イカ・タコなど海鮮を入れても美味しいです。
・病院では甘味を付けていないので、家で調理するときはお好みで甘味を付けたり、こしょうを入れてもいいですね。

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