

食欲減退の夏にさっぱりメニュー！！

【拌三糸(バンサンスー)】

さっぱりした酢の物にごま油がとても合います。



材料
4人分

はるさめ(乾燥)・・・40g
胡瓜・・・大1本(120g)
人参・・・1/3本(40g)
ロースハム・4枚(40g)
砂糖・・・大さじ1と2/3
酢・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ1/3
淡口醤油・・・小さじ2

A

作り方



15分

- ① はるさめは表示通り茹で、水にさらしザルにあげておく。
- ② 胡瓜・人参・ハムを千切りににする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ Aに①と②を入れ混ぜ合わせて出来上がり！！

1人分の栄養量

エネルギー	85kcal
タンパク質	2.5g
脂質	1.8g
炭水化物	15.3g
塩分	0.7g

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

ロースハムを抜きましょう

- ・ 錦糸卵・いりたまご・カニカマも相性抜群！
- ・ 鶏がらスープの素を入れるとコクが出てオススメです
- ・ はるさめの代わりにもやしでも美味しいです
- ・ マヨネーズで和えて、サラダヘアレンジするのもGood！

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

