

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の上村と申します。

当院でお伝えしている減塩ポイントの一つに「柑橘類・香辛料で味にアクセントを！」という項目があります。今日はこのポイントを取り入れた、夏のメニューにもお弁当にもおすすめの一品を紹介いたします。

* 減塩ポイントを取り入れたカレー風味酢物 *



<作り方>

- ① もやしは余分なひげ根を取る。人参は千切りにする。
- ② ①を沸騰した湯で軽く茹で、水気を切る。
- ③ ★の調味料を合わせる。
- ④ ②と③を和えて完成。

材料(2人分)

- もやし…100g
- 人参…20g
- ★カレー粉…0.6g
(お好みで量を調整下さい)
- ★砂糖…2g(小さじ1弱)
- ★薄口醤油…6g(小さじ1)
- ★酢…6g(小さじ1強)

栄養成分(1人分)

- エネルギー…20kcal
- たんぱく質…1.2g
- 脂質…0.1g
- 炭水化物…3.8g
- 食塩相当量…0.5g

ワンポイントアドバイス

・もやし以外にキャベツ、ピーマン等その他の食材にするのもおすすめです。カリフラワーはきれいなカレー色になるため料理の彩りになります。

・市販のもやし普通サイズが1袋200gのため4人分で作り、お弁当や常備菜に活用することもおすすめです。



文責：栄養管理室 上村真由美