

かぶサラダ

材料 《一人分》

かぶ	50 g
ツナ缶詰油漬け	10 g
マヨネーズ	10 g
こしょう	0.01 g
レタス	10 g

マヨネーズは食塩量が少なく、エネルギーアップもできます♪かぶはさっとボイルする事で、塩もみのかわりになります。



作り方

- ① かぶは厚めに皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
鍋に湯をわかし、さっとボイルし、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。
- ③ マヨネーズを計量し、ツナ缶と①のかぶを和え、こしょうで味を調える。
- ④ レタスを器に敷き、③を上には盛り付ける。

材料	一人分 g	1食分 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
かぶ	50	10	0.35	140	14	0
ツナ缶詰油漬け	10	27	1.77	23	16	0.09
マヨネーズ	10	67	0.28	3	8	0.23
こしょう	0.01	0	0	0	0	0
レタス	10	1	0.06	20	2	0
小計		105	2.46	186	40	0.32

動物性たんぱく質

原泌尿器科病院 栄養科