

野菜のレモン酢あえ

材料 《一人分》

大根	30 g
人参	5 g
きゅうり	5 g
A 砂糖	0.8 g
レモン果汁	2 g
食塩	0.2 g



作り方

- ① 大根・人参はいちょう切りにし、さっと茹でてザルにあげておく。きゅうりは洗い、スライスし、水気を切っておく。
- ② Aの調味料を計量して混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①の野菜と②の調味料を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やし、器に盛り付ける。

レモン果汁は酸味が柔らかいので酢が苦手な方でも食べやすくなります。野菜は一日使用量を守れば茹でこぼさなくても、生で食べる事が出来ます。さっと茹でているのは、塩もみのかわりです。

材料	一人分 g	1補キ - Kcal	たんぱく質 g	加ゆ mg	リン mg	塩分 g
大根	30	5	0.15	69	5	0
人参	5	2	0.03	14	1	0.01
きゅうり	5	1	0.05	10	2	0
砂糖	0.8	3	0	0	0	0
レモン果汁	2	1	0.01	2	0	0
食塩	0.2	0	0	0	0	0.2
合計		12	0.24	95	8	0.21

原泌尿器科病院 栄養科