

わさび風味サラダ

材料 《一人分》

茹でタコ	8 g
レタス	25 g
玉ねぎ	20 g
植物油	2 g
酢	2.5 g
上白糖	0.9 g
食塩	0.2 g
練りわさび	1.5 g

A



練りわさびがアクセントとなり、うす味でも美味しく食べられます。
減塩には香辛料の利用がおすすめです。
尿中のシュウ酸イオンを減少させるマグネシウムが豊富なタコを使用しており、
結石患者さん向けレシピです♪

作り方

- ① 茹でタコは斜めの削ぎ切りにし、3切れ程に切る。鍋に湯を沸騰させ、切ったタコをさっと茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ② レタスは水洗いしザルにあげ水気を切り、2cm角の色紙切りにする。
玉ねぎは薄くスライスし、たっぷりの水にさらし辛味を除く。
- ③ Aの植物油・酢・上白糖・食塩・練りわさびを計量しボールでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の調味料の入ったボールに①のタコ、②のレタス、玉ねぎを加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り付ける。

材料	一人分 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
茹でタコ	8 g	8	1.74	19	10	0.05	2	4
レタス	25 g	3	0.15	50	6	0	5	2
玉ねぎ	20 g	7	0.2	30	7	0	3	2
植物油	2 g	18	0	0	0	0	0	0
酢	2.5 g	1	0	0	0	0	0	0
上白糖	0.9 g	3	0	0	0	0	0	0
食塩	0.2 g	0	0	0	0	0.2	0	0
練りわさび	1.5 g	4	0.05	4	1	0.09	1	1
合計		44	2.14	103	24	0.34	11	9