

調理師おすすめ献立

2021年8月23日(月)昼食

彦根産冬瓜と夏野菜のサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	6.2g
炭水化物	4.0g
食塩	0.4g

材料(4人分)

冬瓜	120g
A { 薄口醤油	2g
だし汁	80g
オクラ	40g
トマト	40g
レタス	120
B { 酢	14g
ポン酢	14g
油	24g
からし	1.4g
砂糖	0.8g
こしょう	少々

作り方

- ① 冬瓜を食べやすい大きさに切り、ボイルする。
- ② Aを合わせ、①を漬け込む
- ③ オクラをボイルし斜め半分に切る。
- ④ トマトは1/6に切り、レタスは一口大に切る。
- ⑤ Bを合わせドレッシングを作る
- ⑥ お皿にレタスを敷き冬瓜・トマト・オクラを盛りドレッシングをかけ完成。

一口メモ

冬瓜は水分を多く含みエネルギー量が低い野菜です。
また、カリウムを多く含むため、
塩分を排出しむくみを防ぐ働きがあります。

メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 田中

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital