

栄養士おすすめ献立

2024年10月10日（木）夕食

彦根産小松菜と春雨の酢の物



材料(4人分)

小松菜	160g
ハム	40g
春雨	20g
酢	20g
④ すりごま	12g
濃口醤油	12g
砂糖	2g

作り方

- ① 小松菜は下茹でをして、2～3cm 幅に切る。
- ② ハムは半分に切り、5mm 幅に切る。
- ③ 春雨は茹でて水気をしっかり切り、食べやすい長さに切っておく。
- ④ ④の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れて和える。
- ⑥ お好みの器に盛り付けて、完成。

☆おすすめポイント☆

小松菜を酢でさっぱりとした一品に仕上げました。

栄養価(1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.7g
炭水化物	7.1g
食塩	0.7g

《一口メモ》

小松菜には疲労回復や免疫を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。また、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富に含まれており、骨粗しょう症の予防に効果的です。



メニュー考案者：株)南テスティバル 栄養士 横田

※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