

調理師おすすめ献立

2024年7月15日(月) 昼食

彦根産胡瓜のさっぱり和え



☆おすすめポイント☆

旬のきゅうりを、すだちを使用してさっぱりとした味付けにしました。

材料(4人分)

きゅうり	200g
塩(きゅうり塩もみ用)	0.4g
薄口醤油	2g
鶏ガラスープの素	0.4g
ごま油	4g
レモン汁	2g
.....	
すだち	12g

作り方

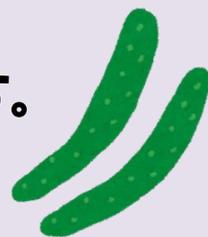
- ① きゅうりは薄い輪切りにする。塩もみをし、水気を絞る。
- ② すだちも輪切りにして4等分しておく。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①を入れて和える。
- ④ お好みの器に盛り付け、上から②をのせて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.1g
炭水化物	1.8g
食塩	0.1g

《一口メモ》

きゅうりの95%以上は水分ですが、ビタミンCや食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を含んでいます。抗酸化作用があるため、動脈硬化の予防や腸内環境を整えて便秘を解消する効果が期待できます。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 村田

※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