

簡単中華!

春雨サラダ

酢、ごま油で減塩!



春雨は低たんぱく食品なので
糖尿病性腎症の方に
おすすめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.3g
塩分	0.5g
カリウム	68mg
リン	27mg

🛒 材料

【2人分】

はるさめ……………20g
人参……………小1/6本(10g)
きゅうり……………1/5本(20g)
きくらげ……………中6個(2g)
薄めのロースハム……………1枚(10g)

さとう……………小さじ2(6g)
食塩……………1/2ひとつまみ(0.2g)
★ 減塩しょうゆ……………小さじ1(5ml)
酢……………小さじ2(10ml)
ごま油……………小さじ1(5ml)
白ごま……………ひとつまみ(0.2g)

🍴 作り方

- (1) はるさめは茹でてざく切りにする。
- (2) 人参、きゅうり、ハムは細切りにする。人参はゆでこぼし、きゅうりは浸水する。
- (3) きくらげは水に戻し、柔らかくなったら細切りにする。
- (4) ボウルに(1)(2)(3)の材料を入れ、★の調味料で和える。
- (5) 器に盛り、白ごまを飾れば完成です。