

病院食を自宅で簡単に!

減塩でも
美味しい!

中華風甘酢漬け

酢の物は少ない塩分でも美味しく食べやすい料理です。土生姜やねぎ、ラー油を加えることで中華風の味付けになり変化を楽しむことができます。

簡単に作ることができるので、食卓にあと1品ほしいときにお勧めです。



栄養価(1人分)

エネルギー 35kcal

たんぱく質 0.8g

炭水化物 7.9g

脂質 0.1g

食塩 0.4g

材料(1人分)

胡瓜 30g

大根 30g

人参 20g

黄色ピーマン 5g

土生姜 0.1g

東京ねぎ 1g

～甘酢～

酢 10cc

砂糖 2.5g

濃口醤油 2.5cc

ラー油 少々

作り方

1. 酢と砂糖を合わせて鍋で加熱し甘酢を作り冷ましておく。
*市販の甘酢を使用してもかまいません(食塩量は異なります)。
2. 胡瓜、大根、人参、黄色ピーマンは小さめの乱切りに切る。
生姜は短い千切りにし、東京ねぎはみじん切りにする。
3. 大根、人参、黄色ピーマンはさっと湯通しし、水気をしっかりときる。
4. 冷ましておいた甘酢に醤油とラー油を加える。
5. 野菜に4を混ぜ合わせて完成。