

病院食を自宅で簡単に!

# 和風サラダ

塩昆布の  
旨みで美味しい

塩昆布で味付けするサラダです。

減塩塩昆布を使用しているため、塩分が気になる方にもオススメです。



## 栄養価(1人分)

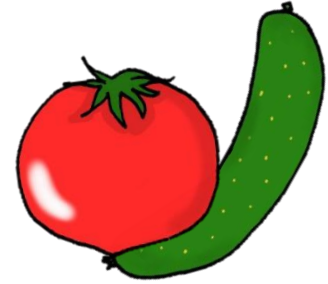
エネルギー 40kcal

たんぱく質 1.0g

炭水化物 4.2g

脂質 2.5g

食塩 0.5g



## 材料(1人分)

レタス 20g

トマト 30g

セロリー 5g

胡瓜 30g

減塩塩昆布 2g

味ポン酢 2.5cc

サラダ油 2.5cc

## 作り方

- 1、レタスは5cm位の短冊切り、トマトはヘタを取り半分に切ってさらに半分に切り5mm位の幅で切る。  
セロリーは斜め半分にスライスする。  
胡瓜は縦半分に切り横にしてスライスする。
- 2、レタス、胡瓜、セロリーはボウルに入れて流水で水にさらしておく(10分)。
- 3、味ポン酢にサラダ油を入れて攪拌させサラダ油が乳化(白っぽくなる)まで混ぜる。
- 4、2の水分をザルでこしてよく水気を切る。
- 5、ボウルに2を入れてトマトと調味料を入れて混ぜ合わせる。
- 6、皿に盛り付けて上から減塩塩昆布をかけて完成。