

～患者様からレシピが知りたい！というお声をいただきました～

近畿大学農学部学生 & 近畿大学医学部奈良病院栄養部 考案

◆近大みかんと冬野菜の和え物◆ レシピ

【材料（一人分）】

- ・鶏ささみ 20g
- ・白菜 60g
- ・水菜 15g
- ・近大みかん 20g
- ・薄口醤油 3g
- ・粒マスタード 1g



【作り方】

- ① 鶏ささみ肉は茹でて細かくほぐす。
- ② 細切りした白菜と水菜を軽く茹でる。
- ③ 近大みかんはていねいに薄皮をむく。
- ④ ①～③を混ぜ、絞った近大みかんの果汁と薄口醤油、粒マスタードを和えて、できあがり。



【栄養量】 1人分

エネルギー：45kcal, たんぱく質：5.4g, 脂質：0.3g, 炭水化物：5.6g, 食塩：0.6g