

レシピ6：涼拌三絲 (リャンバンサンズー：春雨サラダ)

高血圧対策

胡瓜はカリウムが多く含まれ、しゃきしゃきした歯ざわりやひんやりとした食感があり、食欲がないときにも食べやすい野菜です。生姜は、食欲増進効果もあります。しゃきしゃき感が好きな場合は、生姜を千切りで、風味を味わいたい場合はおろし生姜も加えてください。



【材料】1人前

緑豆春雨……………5g
 きゅうり……………40g
 人参……………5g
 ごま油……………1ml
 酢……………5ml(小さじ1)
 砂糖……………1g
 しょうゆ……………2g

【作り方】

- 1.春雨を規定の時間茹でます
- 2.茹でた春雨を食べやすい長さに切ります
- 3.きゅうり・人参を千切りにします
- 4.ごま油・酢・砂糖・醤油を混ぜていきます
- 5.春雨と千切りにした野菜を和えていきます

※お好みで錦糸卵・裂いた鶏ささみを加えると栄養価が上がります

栄養量

- 熱量:38kcal
- たんぱく質:0.6g
- 脂質:1.0g
- 塩分:0.3g