

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



ひじきのサラダ

材料 (1人分)

市販品のひじきの煮物 …………… 100g
トマト …………… 150g(中1個)
酢 …………… 15g(大さじ1)

作り方

- ① トマトは一口大に切り、ひじきの煮物と混ぜ合わせる。
- ② ①に酢をかけて混ぜる。

栄養成分(1人分) ……………

エネルギー : 133kcal
たんぱく質 : 5.7g
脂 質 : 4.1g
食塩相当量 : 1.3g
食物繊維 : 5.9g

♡ ワンポイントアドバイス

- 切るものはトマトだけ。
少ない調味料と時間で簡単に作れます。

レシピ考案 : 相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監 修 : 相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)