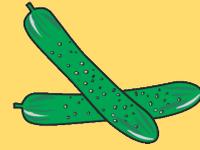


## 拌三絲 <副菜>



エネルギー 35kcal

塩分 0.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

キュウリにはカリウムが含まれており、体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる作用があります。



阿知須共立病院 栄養科

## 拌三絲の作り方

### 材料（2人分）

キャベツ 60g  
きゅうり 1/2本  
人参 10g  
きくらげ 2g  
錦糸卵 20g

A { 酢 大さじ2/3  
砂糖 小さじ1/2  
塩 0.4g

- ① きゅうりはせん切りにし、塩（分量外）をして、水気をしぼる。
- ② キャベツは拍子木切り、人参はせん切りにして茹でる。
- ③ きくらげを水でもどし、しょうゆ（分量外）で薄く味付けをして煮る。
- ④ ①②③と錦糸卵をボウルにあわせ入れ、Aで味をつける。