

きゅうりとうなぎの酢の物



エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.2g
塩分	0.6g

ご利用者様もうなぎが好きな方は多いです。かば焼きのうまみがあり元気の出る一品です。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉1人分量

きゅうり	50g
うなぎ	10g
上白糖	2g
酢	4cc
食塩	0.5g
しょうが	1g

〈作り方〉

- ①きゅうりを洗い、ピーラーで皮を剥く。
- ②きゅうりを輪切りにし塩もみしておく。
- ③しょうがは皮を剥き、針しょうがにする。
- ④うなぎを食べやすい大きさに切る。
- ⑤②の水気を切り、うなぎと合わせた調味料と和える。
- ⑥しょうがを天盛りする。