

レシピコンテスト

■ B：フリー部門

(氏名) 田端 美穂

(所属) 医療法人社団 大誠会

サンシャインM&Dクリニック 栄養課

(メニュー名)

野菜のさっぱり漬け～カレー風味～



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 58 kcal
- ✓ たんぱく質 : 2.1 g
- ✓ カリウム : 211 mg
- ✓ リン : 42 mg
- ✓ 食塩 : 0.0 g

▶ 作業時間 15分

▶ 価格(1食あたり) 68円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
冷凍野菜ミックス90g (ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・いんげん)	①耐熱容器に冷凍野菜を入れ、ラップをして電子レンジで解凍する
穀物酢 15g	②調味料を混ぜ合わせる
砂糖 7g	③野菜の水気を切り、調味料と混ぜ合わせる
カレー粉 0.5g	④冷蔵庫で冷やして完成

▶ アピールポイント

野菜を切る手間を省くため冷凍野菜を活用し時短に！
調味料は種類を少なく、なじみのあるもので手軽に！
塩分0gの調味料であるお酢・カレー粉を使用！
お酢の酸味でさっぱり、カレー粉の辛みでアクセントをつけました。



塩分を控えめにすると「味がしなくておいしくない」という患者さんの声に応えるため、塩分が少なくても工夫次第でおいしい料理が簡単に作れることを発信できればと思います。

また、火を使わず電子レンジだけで作れることもポイントの1つです。

料理に苦手意識のある方にもおすすめできるレシピを意識しました。



これからの時期、暑さによる食欲不振で食事量が減ってしまう方にもさっぱり食べていただけるレシピです。