

今回のテーマ

～ 夏野菜のカリウムに注意しよう ～

## 【副菜】 夏野菜の中華サラダ

カリウム量  
**158 mg**



ナスときゅうりは  
カリウムが比較的少ない  
『淡色野菜』の仲間です！

### ●材料・分量（1食あたり）

- ・ナス . . . . . 中1/2本
- ・キュウリ . . . . . 中1/4本
- ・白ねぎ . . . . . 約2cm
- ・めんつゆ . . . . . 大さじ2/3
- ・鶏がらだし . . . . . 小さじ1/5
- A ・にんにく . . . . . 少々
- ・すりごま . . . . . 小さじ1
- ・ごま油 . . . . . 小さじ1

### ●作り方

- ①白ねぎを粗めのみじん切りにする
- ②ナスは乱切りに、キュウリは蛇腹切りにし、2～3cm幅に切る
- ③ナスはしんなりするまで、キュウリはさっと茹で、冷水にとる
- ④水気を絞ったナスとキュウリをAと和えて盛り付ける  
お好みで糸唐辛子を飾って完成

### ●栄養成分（1食あたり）

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
50 kcal	1.4 g	158 mg	39 mg	0.6 g



「塩もみ」よりもカリウムも塩分もカットできるうえ  
食感や味わいも大差なく仕上がる「さっと茹でる」がおすすめです♪

