



～～入院中の患者さんに人気のメニューを紹介します～～

里芋サラダ

1人分 栄養量

 109kcal

 8.8 g
炭水化物

 0.7g
塩分



食器提供：鶴林窯

材料 (2人分)

- ・ 里芋 100 g
- ・ シーチキン 20 g
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ レモン果汁 小さじ1
- ① ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ わさび 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 塩 少々
- ・ 万能ねぎ 1本

作り方

- ① 里芋は皮をむき5mm程度にスライスし、やわらかく茹で、ザルにあげて冷ます
- ② シーチキン、①の調味料とあえ、皿に盛る
- ③ 細かく切った万能ねぎをちらす