

# 春のお食事

R4年3月～4月 大島記念嬉泉病院 栄養科

寒さもやわらぎ、過ごしやすい気温になりました。  
旬のお野菜がおいしい季節ですが、カリウムが多く含まれているものもあります。  
量を決めて春の食材を楽しみましょう。

## 春野菜のピクルス

### 材料（一人分）

キャベツ20g  
たけのこ(水煮)15g  
にんじん10g  
酢7.5g  
(大さじ1/2)  
砂糖3g  
塩0.3g  
鷹の爪お好みで

A

### ～栄養成分～（一食分）

エネルギー26kcal  
たんぱく質0.8g  
カリウム79mg、リン13mg

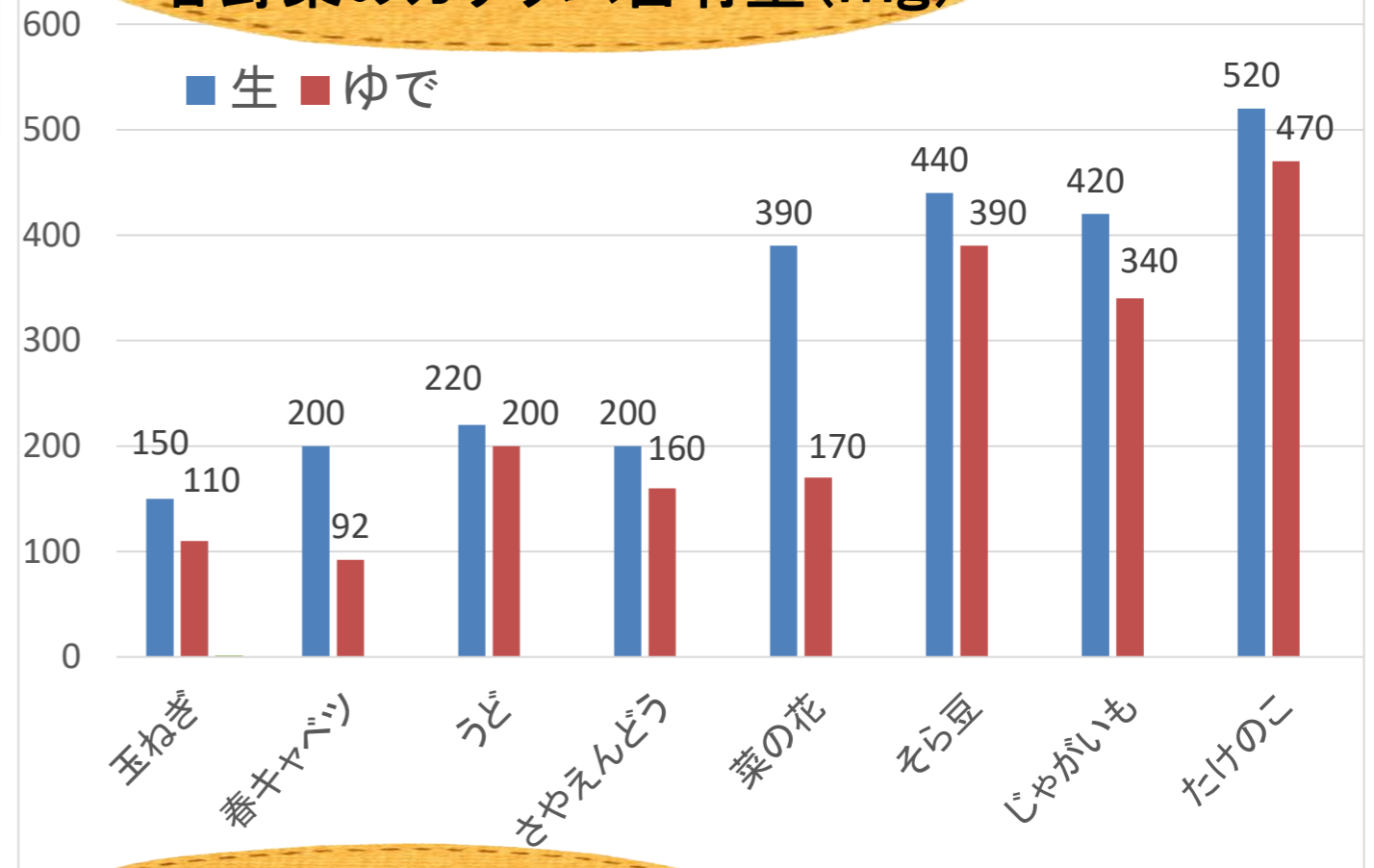
### 作り方

①キャベツは色紙切り、たけのこは薄めのくし切り、にんじんは短冊切りにしてそれぞれ茹でこぼす。  
調味料Aを合わせておく。

②水気を切り、野菜があたたかいうちに合わせた調味料Aにつけておく。  
冷えたら完成です。



## 100gあたりの春野菜のカリウム含有量(mg)



## 春の食材を食べるポイント

- ・野菜は水にさらすか茹でこぼしましょう。
- ・小さめに切ってから、水にさらすと断面が多くなる分、よりカリウムを減らす事が出来ます。
- ・高カリウムの春の食材を食べる際は、いも類、きのこ類、海藻類など他の高カリウムの食材は控えめにしましょう。