

お手軽減塩レシピ

【無理なく減塩！野菜枕】

汁物ですが、野菜たっぷり・具たくさんなので摂取する汁の量が減り、無理なく減塩できます。
最後にコショウをひと振りするのが、美味しさのポイントです。

材料(4～5人分)



里芋	2個
人参	½個
大根	2cm
しいたけ	3個
冷凍いんげん	5本
鶏もも肉	½枚
木綿豆腐	半丁
三つ葉	4本
サラダ油orごま油	小さじ3
こしょう	少々
A:醤油	大さじ2
A:塩	小さじ1/3
★だし汁	0.7L

作り方【1人分の食塩相当量:0.35g】

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。
- ② 具材は全て食べやすい大きさに切る。
- ③ 三つ葉、豆腐以外の具材を油で炒める。油がなじんだら、豆腐を入れ、ヘラで食べやすい大きさにつぶす。
- ④ だし汁を加え、沸いたら弱火にして7, 8分煮る。途中アクを取り除く。
- ⑤ 材料に火が通ったら、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、コショウを一振りする。



できあがり！



★だし汁のつくり方★

1Lの水に、だしパック2個を入れ、煮出す。