



2月のお手軽減塩レシピ

“無理なく減塩！野菜椀”



汁ものですが、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	1/2個
大根	2cm
しいたけ	3個
冷凍いんげん	5本
鶏もも肉	1/2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

★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。

《作り方》

- 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



完成!

1人分 食塩相当量 0.35g