

～ごまの風味で香ばしく減塩！～

ごま味噌汁

食塩量
0.9g

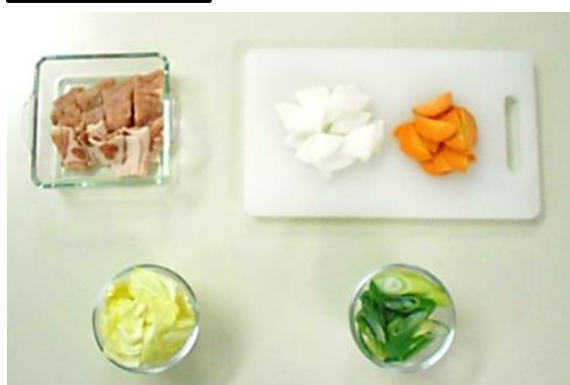


材料(2人分)

豚肩ロース(脂身付)	120g
大根	80g
人参	40g
長ねぎ	40g
キャベツ	40g

味噌(12%塩分)	12g(小さじ2)
すりごま(白)	10g(大さじ2弱)
だし※	300ml+蒸発分

下準備



- ・豚肉は一口大に切る。
- ・大根は3mm幅のいちよう切りにする。
- ・人参は3mm幅の半月切りにする。
- ・キャベツは2cm幅のざく切りにする。
- ・長ねぎは斜め1cm幅に切る。

※だしの取り方は同サイト

『減塩レシピの幅が広がる「だし」事典』をご覧ください。

※市販のだしを使う場合は、食塩量に注意してください。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube【健康づくりチャンネル】で検索、またはQRコードを読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

作り方



① 鍋にだし汁を入れて、強火にかける。沸騰したら豚肉を入れる。アクが浮いてきたらすぐ除く。



② 大根、人参、キャベツを入れて煮立たせる。



③ 長ねぎを入れる。



④ 弱火にして味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。



⑤ 食塩を使用する際は、味見をしながら少しずつ入れる。



⑥ すりごまを加え、さらにひと煮立ちさせる。

●●減塩のコツ●●

- ・すりごまの風味で減塩
- ・具沢山にして汁量を減らす
- ・ごぼうや生姜など、香りが強い野菜をプラス

●●いろいろアレンジ ●●

- ・肉の代わりに、魚の切り身や刺身を入れてもよい

ごま味噌汁

(1人分)

- ・**食塩量** 0.9g
- ・エネルギー量 219kcal
- ・野菜量 100g
- ・調理時間 30分