

12月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# 野菜たっぷり！しょうが香る減塩豚汁

材料

[4人分]

豚肉(肩ロース薄切り)	…120g		
玉ねぎ	…1/4個	にんにく	…1かけ
大根	…3cm	しょうが	…1かけ
にんじん	…1/4本	ごま油	…大さじ1
長ねぎ	…1/2本	水	…600cc
ごぼう	…1/4本	A 顆粒和風だし	…小さじ2
こんにゃく	…100g	みりん	…大さじ1
木綿豆腐	…100g	みそ	…大さじ1と1/2



1人分169kcal／塩分1.1g

つくり方

- ①玉ねぎはくし切り、大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。こんにゃくと木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。豚肉は大きい場合は一口大に切る。
- ②鍋にごま油と①のにんにくとしょうがを熱し、香りが出たら豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、残りの野菜を加えて炒める。
- ④A、こんにゃく、木綿豆腐を加え、中火で沸騰するまで加熱しアクを取り除く。みりんを加えて蓋をし、材料が軟らかくなるまで煮込む。火を止めてみそを溶く。



にんにくやしょうが、ごま油などの香りを効かせることで、少ない塩分でもしっかり味を感じられます。具だくさんにして汁の量が減り、減塩になります。 鶴見区医師会在宅部門