

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



おいしく減塩！ごま香る減塩味噌汁

【材料】作りやすい分量(6杯分)

豚バラ肉	50g
油揚げ	50g
大根	120g
にんじん	120g
ゴボウ	100g
里芋	4個(約200g)
水	1.2L
A { 顆粒だし	小さじ2
すりおろし生姜	小さじ3
B { 白みそ	大さじ2
白ねりごま	大さじ3
油	適量
小ねぎ	適量
白いりごま	適量

【作り方】

- ① 野菜は皮をむき、大根はいちょう切り、にんじん、ゴボウは乱切り、里芋は角切りにし、油揚げは短冊状に切る。
- ② ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に少量の油をひき、豚バラを炒める。
- ④ ③の鍋に水、①、Aを入れて中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら②を溶き入れて火からおろす。
器に盛り付け、小口切りしたねぎと、ごまを散らす。

食改さんの一言メモ

練りごまを入れることで、コクと風味が up します。
味噌の量は一般的な味噌汁と比べて少ないですが、具沢山で満足度の高い味噌汁です。

栄養量(1杯分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	10.8g
食塩相当量	0.8g