

減塩レシピ



～野菜の中華スープ～

前橋市長寿包括ケア課

【材料】4人分

カット済み野菜	240g
じゃがいも	100g
水	3カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ2



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、カット野菜とじゃがいもを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆとこしょうで味をととのえる。
- ④ 最後にごま油を回し入れて火を止める。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
55	1.6	1.0
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ ゴマ油の風味が減塩を手助けしてくれます。
- ★ キャベツやニラ、にんじん、きのこを組み合わせてもできます。
- ★ 具材を多く入れることで汁の量が減り、塩分もカットできます。