

きほくの塩分控えめレシピ

煮干し出汁のすいとん

鬼北町食改さん
おすすめ!!

元気が出ないときに
食べてほしい
ほっと心温まる、やさしい
南予の味

1 杯あたり
塩 分

1.2g

カロリー

159

Kcal



材料（5杯分）

煮干しだし

〔 水…1000ml

煮干…10 匹程度

（頭とはらわたを除くと雑味のない
出汁がでます。）

A

〔 薄力粉…カップ1 杯

塩…小さじ 1/6

ごま油…小さじ 1

〔 水…80ml

里芋…中 1 個（100g）

大根…5cm（150g）

人参…1/4 本

油揚げ…1 枚

葉ねぎ…1 本

麦みそ…40g

作り方

- ① 鍋に水、煮干しを入れて火にかける。沸騰したら 5 分程度煮て煮干しを取り出す。（取り出さず、食べてもかまいません。）
- ② ボウルに A を合わせて、菜箸でよく練る。
- ③ 里芋は 5mm 厚さに切り、大根・人参は厚めの短冊切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ④ 煮干しだしに里芋・大根・人参・油揚げを入れて中火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ②をスプーンですくいながら鍋に入れ、団子を作る。
- ⑥ 団子が浮き上がってきたら火を止め、麦みそを溶き入れる。最後に 1 cm 長さに切ったねぎを加えて一度沸騰し、火を止めて椀に注ぐ。

汁物は具たくさんにすると「塩分控えめ」に
具たくさんにすると具材の量が多くなる分、
一杯当たりの汁の量が自然に少なくなり、
塩分量を抑えることができます。

