

きほくの塩分控えめレシピ

いろいろ野菜のスープ

いろいろな野菜の
うまみが溶け出した
優しい味のスープ

鬼北町食改さん
おすすめ!

1人あたり
塩分

0.9g

カロリー

70

Kcal



材料（4人分）

人参…1/4本

玉ねぎ…1/4個

サツマイモ…小1本

ジャガイモ…1個

ダイコン…3cm

キャベツ…2枚

だし汁…600ml

昆布…10cm角

干しいたけ…10g

水…600ml

塩…小さじ1/4

しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①だし汁は、昆布10cm、干しいたけ、水を合わせて冷蔵庫で一晩おく。
- ②野菜を全て1cmの角切りにする。
- ③鍋に材料を入れ、だし汁を400ml入れてふたをして、中火にして煮る。
- ④煮立って良い香りがしてきたら、弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤残りのだし汁200mlを加えて中火にしてさっと混ぜ、塩、しょうゆで味を調える。（あればパセリをちぎって入れる）

野菜は減塩を助ける！

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分（ナトリウム）を出す効果があります。日ごろから野菜を食べることを心がけるのが良いですね。

