

「元気なとり」減塩プロジェクト ～多めの菜取り(名取)で減塩！



【栄養価(1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
18	1.3	0.0	3.0	1.34	20

<ワンポイント>

かまぼこは片面のみ焼き目をつけることで、焼き目をつけた方から味が染み出るのを抑え、ゆっくりじっくりかまぼこの旨みを楽しむことができます。

また、この澄まし汁は温麺ともよく合います！

鰹節やシイタケ等でだしをとったり、柑橘類やスパイス等の香辛料を使用する等、調理の工夫による減塩ももちろん大切ですが、市販されているJSH減塩食品を上手に活用するのも1つの手です。ぜひ手軽に美味しく減塩してみませんか？

☆減塩笹かま入りすまし汁☆

材料	目安量	1人分
チンゲン菜		20g
(ささ圭) 減塩ささかまぼこ	1/4枚	7g
水	1カップ	200ml
減塩白だし粉末※	1/2袋	4g

※日本高血圧学会減塩委員会

減塩食品リスト掲載品です



<作り方>

1. チンゲン菜を洗い、3cm長さに切る。笹かまぼこは、3cm長さの5mm厚さに切る。
2. フライパンにかまぼこを入れて、片面のみ焼く。
3. 焼き色がついたら、いったん取り出しておく。
4. 鍋にお湯を沸かし、茎の部分を入れ、1分後に葉の部分と白だしを加え、再沸騰したら火を止める。
5. 鍋からお椀に移して、3のかまぼこを加えて完成。

