

管理栄養士の おすすめレシピ

塩分の多い汁物は具たくさんで減塩!!

具たくさん味噌汁



汁の部分に塩分が多くなるため、具を多くして、汁の割合を減らすことで、減塩になります。具材の食物繊維や水溶性のビタミン・ミネラルもまるごと摂取!!

さつまいの豚汁



<材料> (4人分)	
豚肉	150g
さつまい	200g
ごぼう	100g
人参	100g
ねぎ	30g
油	大さじ1
赤味噌	大さじ1
出汁	400ml

<作り方>

- ① さつまいは1cm幅の半月かちょう切りにする。
- ② ごぼうは斜めの薄切り、人参はちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、ねぎ以外の材料を炒める。
- ⑤ 出汁を加え、さつまいに火が通ったら、味噌を溶く。
- ⑥ ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
211kcal	10.7g	7.5g	0.7g

キムチ味噌汁



<材料> (4人分)	
キムチ	100g
厚揚げ	1枚
人参	1/2本
キャベツ	1/8玉
えのき	1パック
合わせ味噌	大さじ1/2
出汁	400ml

<作り方>

- ① 人参は1cmの短冊切り、キャベツは2~3cmに切る。
- ② えのきは石づきを取り、半分に切る。
- ③ 厚揚げは油抜きし、2cmの短冊切りにする。
- ④ 鍋に出汁と人参を入れて火にかけ、やわらかくなったら、他の具材もすべて入れる。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
92kcal	6.4g	4.6g	0.9g

肉のたんぱく質と
野菜のビタミン・ミネラルが
1品に集合!!

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.21



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連