

適塩なべのススム。

野菜たっぷりにんにくみそなべ

材料/2人分

- ・鶏もも肉 1/2枚(140g)
 - ・白菜 1/8株(250g)
 - ・大根 中1/6本(150g)
 - ・長ねぎ 1本(100g)
 - ・ぶなしめじ 1/4株(25g)
 - ☆ 水 2カップ(400ml)
- A { にんにくのすりおろし…小さじ2
みそ……………小さじ4
みりん……………小さじ2

作り方

- ① 白菜は葉と芯に切り分け、4cm長さに切る。大根は皮をむき、薄めの半月切りにする。長ねぎは斜めに切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② ボウルにAを合わせて混ぜる。
- ③ なべに水を入れて沸騰したら、中火にして②を溶き入れる。鶏肉を入れて5分ほど煮たら、他の材料を全て加え、さらに5~6分煮たら完成。



適塩なべのポイント

な

べのもと(市販)は使用方法を工夫しましょう
→高塩分になりがちです。一袋全て使い切るのではなく、味見をしながら、塩分量を調整してみましょう。

べ

んな鍋の具(ウインナー・ちくわ・はんぺんなど)には見えない塩分が含まれています。食べすぎに注意しましょう。

様々な野菜を取り入れ具だくさんにし、汁の飲みすぎには注意しましょう



一人分の野菜使用量

262g

(一日の野菜摂取目標量)

350g

)

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー: 232kcal
たんぱく質: 15.8g
脂質: 11.0g
炭水化物: 17.7g
食塩相当量: 1.6g
(推定値)

にんにくの香り高い風味によって、みその塩気だけでもおいしく食べられます。

ねぎの風味もアクセントとなりますよ!