

野菜たっぷり、おいしく減塩



具だくさんスープ
でおいしく減塩

クックパッド(長野県公式キッチン)掲載レシピから、
「健康づくり応援レシピ」を紹介します。

「信州野菜たっぷり酸辣湯(サンラータン)」

酸味と辛味と具だくさん効果で、おいしく減塩。
白菜は、冬の信州の食卓によく登場する野菜です。
いつものお鍋や漬物だけでなく、時には簡単具だくさんの「あつたか中華スープ」はいかがでしょう。



材料(2人分)

白菜	120g
えのき	30g
干しいたけ	1枚
卵	1/2個
水	300cc
ガラスープの素(減塩)	小さじ1
万能ねぎ	少々
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
かたくり粉	大さじ1/2
こしょう	少々
ラー油	少々

作り方 (1人分 エネルギー67Kcal、塩分1.1g、野菜使用量80g)

- ① 白菜は葉と軸の部分に分け、千切り。
- ② えのきは2つに切り、ほぐす。
- ③ 干しいたけは戻してうす切り。
- ④ 分量の水とスープの素を鍋をいれ火にかけ、沸騰したら白菜、しいたけ、えのきを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆを加え、水溶きのかたくり粉で、とろみをつけ、とき卵を流しいれ、仕上げに酢、こしょう、ラー油を加える。
- ⑥ 盛り付けてから、万能ねぎをちらす。

いつものほうれん草を
ちょっとアレンジ

「ほうれん草の和風サラダ」



～祝「クックパッド」和風サラダ部門で、全国1874件中、第9位にランクイン～

ポン酢の酸味とのりの香りでおいしく減塩。
超簡単な和風サラダ！材料は冷蔵庫にある野菜やきのこ、なんでもOKです。



材料(2人分)

ほうれん草	120g
しめじ	30g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
のり(ちぎる)	1/2枚分

作り方 (1人分 エネルギー32Kcal、塩分0.5g、野菜使用量75g)

- ① ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② しめじはほぐして、レンジで1分加熱する。
- ③ ポン酢しょうゆとサラダ油をよく混ぜ、水けを絞ったほうれん草としめじを加えて和える。
- ④ のりを③に加え、さらに和える。

◆「料理レシピサイトクックパッド 長野県公式キッチン」では「健康づくり応援レシピ」、「野菜ソムリエ考案レシピ」、「学校給食献立レシピ」などを掲載中！ <http://cookpad.com/kitchen/9907870>

本日は1人分の1/2を召し上がっていただきます。エネルギー、塩分、野菜使用量も半分になります。

健康増進課食育・栄養係
(課長)吉沢 正 (担当)小林 秀子 小林 真琴
電話： 026-235-7116 内線：2668
FAX：026-235-7170
E-mail: kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

