

# 貝たくさん鍋

## 材料（2人分）

- ・つみれ（市販）4個
- ・里芋 小4個
- ・大根 4cm
- ・にんじん 1/4本
- ・しいたけ 2枚
- ・えのき 1/2パック
- ・白菜 2枚
- ・春菊 6本
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・長ねぎ 1/2本
- 昆布だし 2と1/2カップ
- A 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2

## 作り方

- ① 里芋は皮をむき（大きい場合は一口大に切る）かためにゆでる。
- ② 大根は3mm厚さのいちょう切り、にんじんは3mm厚さの半月切りに。しいたけは石づきを切り落とし十字の飾り切りに。えのきは根元を切り落としほぐす。
- ③ 白菜・春菊は3cmに切り、長ねぎは斜め切り、豆腐は4等分に切る。
- ④ 鍋にAと①②を入れて煮る。沸騰したらつみれを加え5～6分煮る。
- ⑤ ③を硬い部分から順に加えて4～5分煮る。しょうゆを加えて一煮立ちさせたらできあがり。



## ☆1人分の栄養価

エネルギー 236kcal

食塩相当量 2.2g

（鍋に汁を1/3残した場合）

野菜使用量 259g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

## 組み合わせ献立例

ごはん、きゅうりとわかめの酢の物

## \*組み合わせ1食分で

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 300g



里芋は下ゆですると味がしみやすい。  
電子レンジを利用するとさらに簡単。

## レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会森吉支部（会員24名）

## ★今日のレシピ「減塩&野菜たっぷり」ポイント

寒い日にぴったりのあったか鍋。昆布だしの効果で調味料は控えめでも十分です。だしはまとめて作り冷蔵保存しておくことで減塩&時短になり便利。深めのフライパンでも調理可能。野菜不足を感じた時の簡単お助けレシピ。

## ★北秋田市食生活改善推進協議会 森吉支部

和やかな雰囲気森吉支部の皆さん。普段から野菜たっぷり料理を実践しています。彩りよい盛り付けもさすが。地域の方々の健康を願い活動中です。



\*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索



# 北秋田発・健康レシピ

## Vol.6



あせせ 健康寿命日本一!

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に、忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったお手軽レシピを、今夜の食卓にいかがですか？

