

豆乳なべ

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 1/2 枚（140g）
- ・白菜 2枚
- ・長ねぎ 1/2 本
- ・春菊 4 本
- ・だし昆布 5 cm四方 1 枚
- ・水 250 ml

- A
- みそ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 白すりごま 大さじ2
 - 無調整豆乳 1カップ



☆1人分の栄養価(汁も全て含む)

エネルギー 314 kcal

食塩相当量 1.7g

野菜使用量 185g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① 鍋にだし昆布と水を入れておく。
- ② 白菜、春菊は3cm幅に切る。長ねぎは斜めに切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。Aを入れてかき混ぜ、鶏もも肉、白菜の軸の方、長ねぎも入れて中火で5分煮る。（噴きこぼれやすいので蓋はずらして。）
- ④ ③の鶏肉に火が通ったら、白菜の葉先と春菊も加え、さらに5分煮る。
※にんじんをピーラーで細くむき加えると、さらに彩りが良くなります。

献立例（組合せでバランス良く）

ごはん（140g）

りんごとキウイのおろし酢和え

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 2.1g

野菜使用量 235g



調味料とごまを混ぜてから具材を加えて煮ます

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働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試ください。

北秋田発・健康レシピ

R2.

Vol.6



なぜ健康寿命日本一！

レシピ提供 鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会 会員98名（北秋田市86名、上小阿仁村12名）

★今回の「減塩」ポイントは？

昆布だしに豆乳を合わせ、すりごまをたっぷり加えるのがポイント。豆乳のコクにごまの香りがアクセントとなり、控えめのみそでも美味しい鍋に。塩分を排泄するカリウムもたっぷり摂れるので、お家にあるいろいろな野菜やきのこで作ってみて。

★鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会からのメッセージ

働き盛りの皆さん、お忙しいと思いますが、3度の食事を欠かさないよう生活リズムを大切に。朝食など欠食する習慣のある方は、まずは少しでも口にすることから初めてみては。私達ヘルスメイトも応援しています。



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*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

