

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：白菜ときのこの豆乳スープ



材料（2人分）	目安量	分量
白菜	大2枚	120g
にんじん	1.5cm程度	20g
椎茸	3つ	30g
えのき茸	1/3パック（小）	30g
鶏もも肉（皮なし）	1/3枚	60g
水	3/4カップ	150g
コンソメ	小さじ1	3g
★塩	少々	0.4g
★こしょう	少々	
★豆乳	1/2カップ	100g

野菜量  
**100 g**

塩分量  
**0.8 g**

（一人当たり）

## からだよろこぶ♪レシピのポイント

冬が旬の白菜を使ったレシピです。

野菜から出る水分を活用するので野菜から出る旨味をしっかり味わえます。

豆乳が苦手な方は牛乳でも作ることが出来ます。

## このレシピの塩ecoポイント

豆乳のコクを活かした減塩メニューです。

さらに、野菜や鶏肉の旨味で塩ecoでもおいしくいただけます。

## 作り方

① 白菜、人参は短冊切り、えのき茸は3cm長、椎茸はスライス、鶏もも肉は一口大に切る。

② 鍋に★以外を入れて、柔らかくなるまで煮る。  
（始めは水分が少なく感じますが、煮ているうちに野菜から具材がかぶるくらいの水分が出ます）

③ 具材が柔らかくなったら★を加え、煮立たせないように温めたら完成。（煮立たせると、豆乳が分離するので注意）

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
<b>84 kcal</b>	<b>9.9 g</b>	<b>2.6 g</b>	<b>7.1 g</b>

野菜を食べよう！  
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけて、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **栗原栄養士会 社会福祉部会**

所属名：**(株)リハサポート桜樹 桜樹認定栄養ケア・ステーション**