

具たくさん豆乳スープ

干しいたけのだしとベーコンや野菜のうまみが合わさり、おいしいスープができました。

レシピNo

13



材料4人分

干しいたけ	3個	オリーブ油	小さじ1
スイートコーン	50g	調整豆乳	150cc
玉ねぎ	1/2個	減塩しょうゆ	小さじ4
ハーフベーコン	5個	黒こしょう	少々

作り方

- ①干しいたけは、300ccの水で戻し、柔らかくなったら1cm角に切る。戻し汁は使うので取っておく。
- ②玉ねぎは2cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒め、玉ねぎに火がとおったら、コーンとしいたけを加えてさっと炒める。
- ④③にしいたけの戻し汁を加え火にかけ、沸騰したらフタをし弱火で5分煮る。
- ⑤減塩しょうゆを加えひと煮立ちさせたら、豆乳を加え器に盛り黒こしょうをかける。
(1人分:88 キロカロリー・食塩相当量:0.9g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

おいしく減塩するために、塩分が少ないおすすめ食材



干しいたけ



減塩しょうゆ



豆乳



黒こしょう



玉ねぎ

今回のレシピに上記の食材を使用しています。旨味のある干しいたけと、豆乳のコク、野菜の旨味が相乗し、塩分が少なくてもおいしいまろやかなスープに仕上がります。

発行:大網白里市食生活改善会

(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

