



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：72kcal 食塩相当量：1.13g

約13%減塩！

けんちん汁

汁物

【材料】（2人分）

大根 1cm(30g)
人参 2cm(20g)
里芋 1個(50g)
長ねぎ 1/5本(20g)
油揚げ 1/2枚(10g)
ごま油 小さじ1(4g)

A 濃口しょうゆ 小さじ2(12g)
顆粒和風だし 小さじ1/2(2g)
水 300cc



【作り方】

①下処理

大根、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、油揚げ、里芋は半分に切って食べやすい大きさに切る。ごぼうは、さがきにして、水にさらしておく。

②①の野菜が柔らかくなるまで加熱し、Aの調味料で味を整え、火を止める前にごま油を加える。

一般的なけんちん汁の塩分量：1.3gと比較して約13%減塩！

(参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック)

減塩のポイント！

ごま油の風味や油揚げ、冬野菜のうま味で、おいしく食べることができます。

野菜は、お好みの冬野菜でOKです。

一口メモ

けんちん汁とは

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込む料理。

年間を通して食べられるが、根菜を使うこと、また温かい汁物であることから、寒い時期に特に好まれる。

発祥には、中国の精進料理である普茶（ふちゃ）料理の一種である巻織（けんちゃん）が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになった説があります。