



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：72 kcal 食塩相当量：0.75g

約86%減塩！

白菜と卵のスープ

汁物

【材料】（2人分）

白菜	1枚(100g)	A	鶏がらスープの素	小さじ1 (2.5g)
おろしにんにく	小さじ1 (5g)		こしょう	少々
きのこ	30g		片栗粉	小さじ1 (3g)
長ねぎ	1/5本(820g)		水	小さじ1
ごま油	小さじ1 (4g)		水	300cc
卵	1個			



【作り方】

①下処理

白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、きのこは食べやすい大きさに切っておく。卵は、割りほぐしておく。

②①の白菜、きのこが柔らかくなるまで加熱し、さらに溶き卵、ねぎを入れて沸騰させ、ごま油、Aの調味料で調味する。水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。

一般的な中華スープの塩分量：1.4gと比較して約86%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！

きのこのうま味とごま油、長ねぎの風味で、うす味でもおいしく食べることができます。きのこは、お好みのものでOKです。
溶き卵を加えたらすぐにかき混ぜないとふんわり仕上がります。

一口メモ

白菜の旬は、10月～2月ごろにかけての秋から冬です。

寒さにあたると凍結を防ぐために糖分を蓄えるため、甘みが増しておいしくなります。

白菜の黒い斑点は、ポリフェノールの一種である「ゴマ症」と呼ばれる生理障害で、食べても害はありません。

