



野菜たっぷりスープ

鬼北町



野菜使用量 75g

食塩相当量 0.9g

減塩ポイント

塩分濃度0.4~0.6%の優しい味。野菜それぞれの味が出ていておいしいです。

・材料・ (1人分)

にんじん	10g
たまねぎ	30g
さつまいも	25g
じゃがいも	20g
大根	15g
キャベツ	20g
生しいたけ	10g
だし汁	150g
だし昆布	10cm角
干しいたけ	10g
水	600g
塩	少々(0.6g)
しょうゆ	小さじ1/4(1.5g)
パセリ	あれば適量

・作り方・

- 【出汁のとり方】だし昆布10cm、干しいたけをタッパーに入れ、水600g入れて冷蔵庫で一晩おく。
- にんじんはいちょう切りにする。出汁をとったしいたけと、その他の野菜を1cmの角切りにする。
- 鍋に2を重ねて入れ、だし汁を半分入れてふたをして、中火にして煮る。
- 煮立って良い香りがしてきたら、弱火にして野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 残りのだし汁を加えて中火にしてさっと混ぜ、塩、しょうゆで味を調える。(あればパセリをちぎって入れる)

栄養成分表示
(1人分)

熱量
66kcal

たんぱく質
1.8g

脂質
0.2g

炭水化物
17.2g

食塩相当量
0.9g