

おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

2023年2月(No.31)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【白菜のクリーム煮】

【材料(4人分)】

白菜・・・1/4株
しめじ・・・100g
豚小間肉・・・200g
にんにく・・・1かけ
無塩バター・・・10g
薄力粉・・・大さじ3
コンソメ粉・・・小さじ1
牛乳・・・2カップ
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・適量

【作り方】

1. 白菜はざく切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。にんにくはみじん切りする。
2. フライパンに、にんにくと無塩バターを入れ火にかけて、豚小間肉を炒める。火が通ったら白菜としめじを入れる。
3. コンソメ粉、薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
4. 牛乳を加えとろみがついたら、塩、こしょうで味を整える。

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー252Kcal たんぱく質15.2g 脂質15.9g 炭水化物15.5g 食塩相当量0.7g

◆減塩レシピのワンポイント◆

具材の旨味が牛乳に溶け込み、また牛乳にとろみがつくことで味が絡みます。そのため、薄味でも美味しく頂けます。

