

具たくさんすまし汁



適塩前 <1人分>

エネルギー 34 kcal
食塩相当量 1.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 34 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

大根 50 g
にんじん 30 g
しいたけ 30 g
ごぼう 30 g
もめん豆腐 20 g
小ねぎ 6 g
和風だし（顆粒）（小さじ1/2） 1.5 g
水 400 g
薄口しょうゆ（大さじ1/2） 9 g

(Before)

適塩後

大根 50 g
にんじん 30 g
しいたけ 30 g
ごぼう 30 g
もめん豆腐 20 g
小ねぎ 6 g
いりこ 10 g
ポットのお湯または水 400 g
薄口しょうゆ（小さじ1） 6 g

(After)

作り方

- ① いりこだしを作る。（ポットのお湯を利用し、30分ほど浸しておく。）
- ② 小ねぎは小口切り、大根・にんじんはいちょう切り、しいたけは千切り、ごぼうはピーラーで薄くそぐ。もめん豆腐はさいの目に切る。
- ③ 鍋に①を入れ煮立たせ、いりこを取り出す。
- ④ いりこだしで、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にもめん豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ、薄口しょうゆを入れる。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎを添える。

適塩ポイント Tekien Point

- いりこだしの風味で、薄口しょうゆが少量でも美味しくできあがります。
- 野菜からのだしで、うま味もプラスされ、美味しくできあがります。

