

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



とうもろこしとたまごの中華スープ

熱量
55kcal

食塩
相当量
0.6g

野菜量
58g

(1人前)



材料(5人分)

- とうもろこし……………1/2本(65g)
- えのき茸……………1袋(100g)
- しいたけ……………3枚(45g)
- 水菜……………80g
- たまご……………2個(100g)
- 水……………900cc
- ★中華だし……………大さじ2(15g)
- ★しょうゆ……………大さじ1(18g)
- ★塩・こしょう……………少々

つくり方

- 1 とうもろこしは粒にほぐしておく。えのき茸は根元を切り落として半分に切る。しいたけはスライスし、水菜は5cmくらいに切る。
- 2 鍋に水を入れて加熱し、えのき茸、しいたけ、とうもろこしを煮る。
- 3 ②に★を加えて味を調える。
- 4 水菜を加えて最後に溶きたまごを静かに回し入れて完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

