

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



## きのこのクリーム煮

熱量  
96kcal

食塩  
相当量  
0.8g

野菜量  
118g

(1人前)



### 材料(4人分)

エリンギ ……2本(100g)  
しめじ ……1袋(100g)  
たまねぎ ……小1個(120g)  
ほうれん草 ……1/2袋(150g)  
バター ……10g  
薄力粉 ……大さじ1と1/3(12g)  
水 ……100cc  
固形コンソメ ……1個  
牛乳 ……200cc

### つくり方

- 1 エリンギは長さ3cmくらいに切り、6～8等分にする。しめじは手でほぐして1～2房ずつにする。
- 2 たまねぎは5mm幅くらいの細切りにする。ほうれん草は3cmくらいに切りアク抜きのため水に浸しておく。
- 3 バターでたまねぎを炒めて、しんなりしたらエリンギ、しめじを加えて炒める。
- 4 火が通ったら、薄力粉をふるい入れて全体にからめる。粉っぽさがなくなったら水、固形コンソメ、ほうれん草を加えて煮る。
- 5 弱火にして牛乳を加え、ゆっくりと混ぜながらとろみがつくまで煮込んだら完成。

(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!

