

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



野菜のうま味で、優しい味わいに。北信地域に伝わる郷土料理です。

ひんのべ汁

熱量
162kcal

食塩
相当量
0.9g

野菜量
85g



材料(2人分)

- だいこん ……60g
- 白菜 ……60g
- にんじん ……20g
- えのきだけ ……30g
- 油揚げ ……20g
- 中力粉(すいとん粉) ……50g
- 水 ……40g
- かつお・昆布だし ……300mL
- みそ ……小さじ2

つくり方

- 1 だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、白菜は縦半分に切り、斜めにざく切りにする。えのきは石づきを除き、半分に切る。
- 2 ボウルに中力粉(すいとん粉)と水を入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 3 鍋にだしを入れ、だいこん、にんじん、白菜を加熱する。
- 4 野菜に火が通ったら、2の団子を伸ばしながらちぎり、鍋に入れていく。
- 5 団子に火が通ったら、えのき、油揚げを加え、ひと煮立ちさせる。火を止め、味噌を溶かし入れ、味をととのえたら、汁椀に盛り付けて完成。

(提供:長野県)



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!

