

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

182kcal

食塩 0.9g

カブと白菜のクラムチャウダー



材料 2人分

調理時間 約25分

カブの葉	…	1本(40g)
カブ	…	1個(40g)
人参	…	小1本(90g)
白菜	…	1/8個(120g)
バター	…	10g
あさりの水煮缶	…	1缶(60g) ※汁を除く
小麦粉	…	大さじ1
無調整豆乳	…	300ml
丸鶏がらスープの素	…	小さじ1(2.5g)
ブラックペッパー	…	少々(お好みで)

作り方

1. 鍋に水を沸騰させカブの葉を30秒ほど湯通しする。冷めたら小口切りにする。
2. カブ、人参は1cm角に、白菜は一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、2とあさりの水煮缶(汁を除く)を入れ、中火で炒め、しんなりしたら小麦粉を加えてさらに炒める。
4. 3に豆乳と丸鶏がらスープの素を入れ、蓋をして弱火5~10分煮込む。※豆乳は固まりやすいので様子を見てかき混ぜる。
5. 器に盛り付け、カブの葉とお好みでブラックペッパーをかけて完成。

管理栄養士おすすめ食材で

「いいら！減塩」

【あさり】旨味成分たっぷり
【豆乳】まろやかなコクで
やさしい味わいに



メタボ 30代
から
糖尿病 40代
から
心臓病 50代
から
浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

174 kcal

食塩 0.9 g

厚揚げときのこのあんかけ



材料 2人分

調理時間 約25分

厚揚げ	…	150g	[A] 醤油	…	大さじ1/2
白ねぎ	…	1/2本(50g)	酒	…	大さじ1/2
ブロッコリー	…	30g	みりん	…	大さじ1/2
人参	…	1/4本(30g)	砂糖	…	大さじ1/4
ぶなしめじ	…	30g	和風だし(減塩)	…	小さじ1/4
ごま油	…	小さじ1	生姜(チューブ)	…	小さじ1/2
			水	…	50ml
			[B] <水溶き片栗粉>		
			片栗粉	…	小さじ1
			水	…	小さじ2

作り方

1. 厚揚げは一口サイズに切り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く(目安時間：トースター200wで5~7分)
2. 白ねぎは斜め切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。人参は短冊切り、ぶなしめじは石突をとり、ほぐす。
3. フライパンにごま油をひいて、2を炒める。野菜がしんなりしたら、[A]を入れる。
4. 全体を混ぜ合わせ、[B]を入れ、とろみがつくまで炒める。
5. 器に1を盛りつけ、4を上からかける。

管理栄養士おすすめ食材で

「いいら！減塩」

【和風だし】 風味豊かな仕上りに
【生姜】
【片栗粉】とろみで味を感じやすく



メタボ 30代
から
糖尿病 40代
から
心臓病 50代
から
浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト