

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



ほっとする味 ♪ 春雨のすまし汁 1人分…35kcal、食塩相当量 1.1g



材料(4人分)

春雨(乾燥) 25g
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/8本
青ねぎ 15g
わかめ(生) 10g
だし汁 700ml
うす口しょうゆ 小さじ2
と1/2
a 塩 小さじ1/6

作り方

- ① 春雨は袋の表示に従って茹でて水気をきり、10cm長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。わかめはよく洗って細かく切る。
- ③ 鍋にだし汁・玉ねぎ・にんじんを入れて火にかけ、煮立ったらaで味をととのえ、春雨・青ねぎ・わかめを加えてひと煮立ちさせる。