

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：かぶと桜えびのスープ煮



野菜量

110 g

塩分量

0.9 g

(一人当たり)

### からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・寒い時期にピッタリの体が温まるメニューです。
- ・グリーンピースの代用として刻んだかぶの葉を入れるのもおすすめです。

### このレシピの塩ecoポイント

- ・生姜やえびの風味、きのこの旨味を活かすことで少ない塩分量でもしっかりとした味わいになります。

材料（2人分）	目安量	分量
かぶ	2個	160 g
しめじ	1/4パック	25 g
グリーンピース	大さじ2	20 g
桜えび	大さじ1	5 g
生姜	1かけ	15 g
水	1と1/2カップ	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2/3	2 g
食塩	ひとつまみ	0.6 g
こしょう	少々	

### 作り方

- ①かぶは皮をむきし形に、しめじは手でほぐし、生姜は皮をむいて千切りにする。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、かぶを入れ、煮立たせる。
- ③しめじ、グリーンピース、桜えび、生姜を加えて、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ④塩、こしょうで味を整える。

### 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
38 kcal	4.7 g	0.3 g	6.2 g

野菜を食べよう！  
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 栗原栄養士会 社会福祉部会

所属名：宮城福祉会 特別養護老人ホーム山王