

試食 in 「にいがた減塩ルネサンス」 県民会議

レシピ紹介①



材 料（1人分）

【けんちん汁】

材料	分量	材料	分量
木綿豆腐	20 g	しいたけ	5 g
里芋	20 g	ぶなしめじ	5 g
大根	20 g	油揚げ	2 g
人参	5 g	しょうゆ	5 g
ごぼう	5 g	酒	3 g
ねぎ	3 g	和風だし	0.8 g

エネルギー：59kcal
カリウム：251mg
塩 分：0.9g

作り方

- ① 鍋に 150cc の水を入れる。
- ② 人参、大根、ごぼうを入れて火にかける。
- ③ ②が煮えたら、豆腐とねぎ以外の材料を入れる。
- ④ 里芋が煮えたら、豆腐を入れる。
- ⑤ 和風だし、酒、醤油で味つけする。
- ⑥ 最後にねぎを入れて、出来上がり。

