

試食 in 「にいがた減塩ルネサンス」 県民会議

レシピ紹介③

材料 (1人分)
【コラーゲン入り中華スープ】

材料	分量	材料	分量
はるさめ (乾)	5 g	ふかひれもどき (コラーゲン)	3 g
さやいんげん	10 g	あさつき	1 g
人参	10 g	しょうゆ	5 g
竹の子水煮	15 g	中華だし	0.3 g
ヤングコーン	15 g	食塩	0.2 g
玉ねぎ	15 g	こしょう	0.1 g
ハム	3 g	ごま油	0.5 g

エネルギー : 61kcal
カリウム : 154mg
塩 分 : 1.0g

作り方

- ① 春雨は熱湯に2分浸して戻して、水ですすぎ、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に150ccの水を入れる。
- ③ 人参、たけのこを入れて火にかける。
- ④ ③が煮えたら、ヤングコーン、玉ねぎ、ハムを入れる。
- ⑤ ④が煮えたら春雨、ふかひれもどき (コラーゲン) を入れて煮る。
- ⑥ 中華だし、しょうゆ、食塩、こしょうで味つけする。
- ⑦ さやいんげんを入れる。
- ⑧ ⑦に火が通ったら、仕上げにごま油を入れて、あさつきを散らして出来上がり。

