

クリーミー豆乳鍋

豆乳は火にかけると分離しやすいので、具材に火を通してから入れるようにして、豆乳を入れてからは煮立たせないようにしましょう。具は鮭やたらなどの魚介類でも合います。

塩分は
1人分
3.0g



鍋料理は野菜も摂れてヘルシーですが高塩分なので食べ方を工夫しましょう。減塩するには、七味やすりごま、酢等を使いましょう。

材料（4人分）

豚肉（ロースや小間肉など）…300g

厚揚げ…1袋

白菜や春菊、ニンジンやきのこなど…適量

万能ねぎ…たっぷり

【A】

水…600cc（あれば昆布 10センチ位）

酒…大さじ1

鶏がらスープの素…大さじ 1/2

E：約 225Kcal/一人分

T：30 分間

【B】

無調整豆乳…400cc

みそ…大さじ2

塩…小さじ1

しょうゆ…小さじ1

白すりごま…大さじ2



- ① 【1 時間前】 10cm角の昆布に切り込みを数か所入れて 600cc の水に入れておく。
- ② 肉や野菜などのお好みの具は適度な大きさにカットする。
- ③ ①を火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ④ 【A】 の酒と鶏がらスープの素を加え、食材に火を通す。
- ⑤ 【B】 も加えたら、沸騰させないように弱火で煮る。
- ⑥ お好みに黒七味など一緒にどうぞ。

大さじ 15g

2.5g



小さじ 5g

調味料は計量スプーンで測りましょう。減塩の強い味方です！

100 円ショップでも購入可能です。液体はこぼれる直前まで、粉類はすりきりで測ります。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

