

食推
さんの!

うま塩
レシピ

サツマ芋としめじの豆乳スープ



秋の食材と豆乳を組み合わせた、具たくさんで満足感のあるスープです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

食材の甘味や旨みがスープに溶け込み、少ない調味料でもおいしく食べられます。スープは水に溶けやすい栄養素も一緒に食べられるので、具たくさんがおすすめです。



材料(4人分)

- サツマ芋…………… 80g
- 玉ネギ…………… 80g
- しめじ…………… 60g
- ブロccoli…………… 80g
- 水…………… 200cc
- 豆乳…………… 400cc
- 顆粒コンソメ…………… 6g(小さじ2)
- A ● 濃口しょうゆ…………… 8g(大さじ1/2弱)
- こしょう…………… 少々

作り方

- ① サツマ芋はよく洗い、皮つきのまま1cmほどの角切りにする。玉ネギも1cmの角切りにして、しめじ・ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に水・サツマ芋・玉ネギ・しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして、ふたをして10分ほど煮る。
- ③ ②にブロッコリーを加えてさらに煮て、火が通ったら豆乳・Aの調味料を加える。

★1人分 エネルギー92kcal
たんぱく質 4.9g
野菜量40g、食塩相当量1.0g

