

食推
さんの!

うま塩
レシピ

チリコンカン風スープ



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

カットトマト缶の代わりに生のトマト
を使うと、よりフレッシュな味わい
になります。



A

トマトの酸味が夏にぴったりで、ミックスビーンズや鶏ひき肉で
たんぱく質もとれる、ごちそうスープです。

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。



材料(4人分)

- 玉ネギ …………… 120g
- ニンニク …………… 2g
- 鶏ひき肉 …………… 60g
- ミックスビーンズ …………… 60g
- カットトマト缶 …………… 240g
- 水 …………… 240cc
- ケチャップ …………… 24g (小さじ1・1/3)
- 濃口しょうゆ …………… 8g (大さじ1/2弱)
- 顆粒コンソメ …………… 2g (小さじ2/3)
- こしょう …………… 少々
- 黒こしょう …………… お好みで

作り方

- ①玉ネギは1cm角に切り、ニンニクはみじん
切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、中火でニンニクを
炒め、玉ネギを加えてしんなりとするまで
炒める。
- ③鶏ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、
ミックスビーンズ、カットトマト缶、水、Aの
調味料を加え、ふたをして15分ほど煮る。
- ④器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

★1人分 エネルギー77kcal
食塩相当量0.7g、野菜量90.5g