



クリエイト
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ



減塩味噌使用で
しっかり減塩♪

孟宗（もうそう）汁



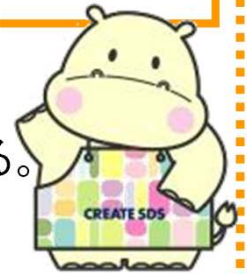
《材料》(5人分)	
たけのこ(水煮)	150g
豚バラ肉	100g
生しいたけ	2個
厚揚げ	75g
絹さや	20g
甘酒(砂糖不使用)	50g
酒	大さじ3
減塩味噌	大さじ3.5
水	850ml
素材力だし	5g(1本)

栄養成分（1人分）

エネルギー：163kcal
たんぱく質：6.7g
脂質：10.3g
炭水化物：8.5g
食物繊維：1.2g
食塩相当量：1.1g

《作り方》

- ① 絹さやを下茹で、厚揚げは油抜きする。
- ② たけのこ・しいたけ・厚揚げ・豚バラ肉を一口大に切る。
- ③ 沸騰したお湯に素材力だしと酒を入れ、たけのこ・しいたけ・厚揚げ・豚バラ肉を入れて煮る。
- ④ ③に味噌と甘酒を加え、沸騰しないように温める。
- ⑤ お椀に盛り、絹さやを添えたら完成！



お子さまも安心！高たんぱく&別名:飲む点滴「甘酒」使用！
普通の味噌汁のバリエーションに具沢山の山縣郷土料理はいかがでしょう？
具沢山なため、味噌汁なのに栄養たっぷりです！

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(梅木・中西・阿部)