

おいしく減塩レシピ とろーり濃厚かす汁



材料（4人分）

豚もも肉	薄切り5枚(160g)	味噌	大さじ1
大根	(100g)	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/3本(40g)	水	600ml
さつまいも	中1/3本(60g)	昆布	5cm角1枚
こんにゃく	50g	干しいたけ	3枚
酒かす	45g		

作り方

1. 鍋に水500mlと昆布を入れて30分ほど置く。干しいたけは汚れをとり、水(100ml)で戻す。
2. 大根、にんじん、さつまいもは厚さ5mm程度のいちょう切りにし、耐熱容器に入れて、電子レンジで、5分間加熱する。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. 戻しいたけは、食べやすい大きさに切り、戻し汁と一緒に1の鍋に加え火にかける。少し沸いてきたら2を加え、火が通ったら、豚肉を入れてあくを取る。
5. 味噌と酒かすをときながら加え、味を見ながら醤油を加える。(酒かすは溶きにくいので、鍋の中のだし汁で溶いてから入れる)
6. 弱火で煮立てないように加熱し、酒をとばしてできあがり。(酒かすの量はお好みで調節してください)

= バランスアップポイント =

酒かすは美容効果があるといわれていますが、それはビタミンB6を豊富に含んでいることが1つの要因です。ビタミンB6は皮膚病やフケを防いで皮膚の健康を保つ働きがあります。また、食物繊維の量はごぼうとほぼ同量と多く、お肌の健康にとって大敵である便秘の改善にも効果的です。

酒かすの豊かな風味と香りをいかしておいしく減塩しました。日々寒さが増すこの時期に、ぽかぽか体の温まるかす汁をぜひお試しください。

栄養成分(1人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.5g
炭水化物	12.1g
食物繊維	2.0g
鉄分	0.7mg
カルシウム	29mg
塩分	0.7g

具材はお好みで、ごぼうやしめじ、鶏肉などをいれてもおいしくいただけます。

冬は野菜が高くなりますが、安価な根菜類を中心に野菜をたっぷり食べましょう！！

