

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



とり手羽と白菜の豆乳スープ



【1人分あたり】

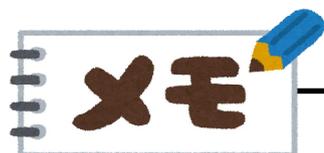
エネルギー：227kcal
たんぱく質：16.9g
脂 質：12.9g
糖 質：7.3g
食塩相当量：1.1g

◎材料：(2人分)

鶏手羽 4本
白菜 1/4 カットの葉 1 枚
ねぎ 10 cm
調味酒 小さじ 1
豆乳 50ml
しょうが 小さじ 1/2
みそ (白) 大さじ 1 と 小さじ 2
だし 2 カップ
※お好みで、すりごま少々

◎作り方

- ① 鍋にだしを入れて火にかけ、しょうがと調味酒を入れて、ひと煮立ちする。
- ② ひと煮立ちしたら、鶏手羽を加えて中火で 10 分煮込む。
- ③ 白菜はひと口大に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鶏手羽に火が通ったら、白菜を加え、豆乳、白みそを入れて味を調える。
- ⑤ 最後にみじん切りしたねぎを加える。お好みで、すりごまをかける。



★豆乳のまろやかさやコクをいかしたスープです。みその量を控えて塩分量をおさえています。また、ねぎや生姜の薬味を使い、寒い季節におすすめの一品です。

