



簡単・ヘルシーレシピ



塩こうじは、米こうじに塩と水を加えてつくる、日本の伝統的な発酵調味料です。酵素やビタミンB群、オリゴ糖などのさまざまな栄養素を含み、消化を助け、腸内環境の改善や免疫力向上に働きます。塩こうじを使ったスープは、優しい味わいで心も体もほっと温まります。

VOL.191

ひらひら野菜の塩こうじスープ

1人分の栄養価 エネルギー91kcal、食塩相当量1.4g



材料(4人分)

ダイコン…………… 40g
ニンジン…………… 40g
シメジ…… 1/2パック(50g)
長ネギ…………… 1/2本(50g)
鶏むね肉…………… 1/3枚(80g)
ごま油…………… 小さじ2
水…………… 600ml
だし(顆粒)…………… 小さじ1
塩こうじ…………… 大さじ1と1/2

作り方

- ①ダイコンとニンジンは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。
- ②シメジは石づきを取り、ほぐす。
- ③長ネギは小口切りにする。
- ④鶏肉は1.5cm角くらいの食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋でごま油を熱して④を炒め、肉が全体的に白くなったら、水とだしを加える。
- ⑥煮立ってあくが出たら取り除く。
- ⑦①～③を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧塩こうじを加えて味を調える。
- ⑨火を止め、器に盛り付けたら完成。

閩旭市保健推進員協議会豊畑干潟支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)