

好きな材料で！手軽に減塩満足レシピ！

綾循 レシピ



3月

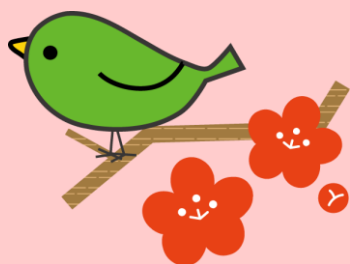


1人分
塩分約1.4g



ごまみそ豆乳鍋風

今回は栄養豊富な豆乳を使った簡単ボリュームレシピを紹介！
好みの薬味を加えて自分なりのアレンジも楽しめます！



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料 (1人前)

白菜：70g
長葱：40g
しめじ：40g
木綿豆腐：1/4丁
豚肉：60g
調整豆乳：200ml
水：50～70ml
みそ：10g



- 1, 材料は好きな大きさにカット。
しめじは石づきを切り落とし
ほぐす。
- 2, 鍋に豆乳と水を入れて火にかけ
沸騰しないうちに材料を入れて
2～3分煮る。

※豆乳は沸騰させすぎると分離して
しまうので、弱火～中火で煮ると
良いです。



- 3, 材料が煮えたら白ごまを入れる。
- 4, 最後に味噌を煮汁で溶いてから
加えて、溶けたら完成!

※味噌を加えてから長時間煮ると
味噌風味が損なわれるので
完成直前に加えます。



• 材料は好きなものでOK!
冷蔵庫の残り物も上手に使えます!

• 最後にかつお節や生姜を加えると
香りも良くなり美味しくなります!
その分味噌を減らせば減塩にも!

• 七味や豆板醤を加えて
ピリ辛風味にしてもOK!

• 豆乳は栄養豊富!



*大豆たんぱく...

血清コレステロールの低下作用で
動脈硬化防止への期待!

*イソフラボン...

骨粗鬆症予防の期待!

*サポニン...

お通じを良くし、小腸の脂肪吸収を
抑制することで肥満を予防!

血中脂質を洗い流し動脈硬化の予防と
抗酸化作用による老化の予防!