

かんたん！減塩レシピ

調理時間
約15分

なめこと大葉のみぞれ汁



【材料（4人分）】

なめこ	1袋(100g)	}	片栗粉	小さじ1
大根	80g		水	小さじ2
大葉	2枚			
水	3.5カップ(700ml)			
A	顆粒和風だし	4g		
	しょうゆ	大さじ1/2		

【作り方】

1. なめこはざるに入れてさっと洗い、大根はおろして軽く汁気をきる。大葉は千切りにする。
2. 鍋にAを入れて中火で煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。なめこと大根を加えて温めたら火を止める。
3. 大葉を添えて完成。

1日の塩分摂取目標量の11~12%の塩分量です！

1人分の栄養価

エネルギー16kcal たんぱく質0.7g 塩分0.8g

白石市保健福祉部健康推進課