



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



だしの風味と
なめこの旨味とろみで
おいしく減塩!



汁 具たくさん!きのこおろし汁

〈材料(2人分)〉

しいたけ…2個(20g) まいたけ…20g ひらたけ…1/2株(25g)
なめこ…50g 大根…3~4cm(100g) 水…240ml
みそ…大さじ1/2(10g) 和風だし(食塩無添加)…6g
万能ねぎ…10g

〈作り方〉

- 1 しいたけは軸を取り薄切りにし、まいたけとひらたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 なめこは洗ってぬめりを取る。
- 3 大根は皮をむきすりおろす。
- 4 1を分量の水で煮て、煮えたらなめこと大根おろしを加える。
- 5 だしとみそを加えて器に盛り、小口切りした万能ねぎをのせる。

※なめこ以外は好きなきのこに変えてもOK! (特にひらたけはぶなしめじでも可)

※汁の量を増やしたい方は1人150mlにしてもOK!

(塩分量は変わらないので味は少し薄く感じるかも)



🕒 調理時間 20分
🔥 エネルギー 30kcal 食塩相当量 0.7g

レシピ提供 / 郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市