



延岡市食改レシピ

神楽汁

野菜たっぷり・
減塩料理



エネルギー
72Kcal

塩分
1.2g

野菜量
43g

材料(2人分)

- 木綿豆腐 1/8 丁 (50g)
- じゃがいも 1 個 (80g)
- 人参 1/6 本 (30g)
- 小松菜 1/6 束 (50g)
- こんにゃく 1/10 枚 (20g)
- 生椎茸 2 個 (30g)
- ねぎ 1 本 (5g)
- だし汁 (出来上がり 300cc)
 - 水 400cc
 - 鰹節 8g
 - だし昆布 4g
- 薄口醤油 小さじ2 (12g)
- みりん 小さじ1/2 (3g)

下準備

減塩醤油だと0.5g減！

- 木綿豆腐：さいの目に切る。
- じゃがいも・人参：いちよう切りにする。
- 小松菜：ざく切りにし、茎と葉に分ける。
- こんにゃく：食べやすい大きさに切る。
- 生椎茸：薄切りにする。
- ねぎ：小口切りにする。
- かつお節・だし昆布：だしを作る。

作り方

- ① 鍋にだし汁を入れ、じゃがいも・人参・こんにゃく・生椎茸を加え煮る。
- ② 具が柔らかくなったら、小松菜の茎を入れ、調味料を加え味を調える。
- ③ 小松菜の葉とねぎを加え、一煮立ちさせて火を止める。

野菜等で具たくさんにすれば、1回にとる汁の量が少なくなり、減塩につながるよ。だしを丁寧にしっかり取ることがポイント★野菜やきのこのうま味が引き立つ一品。

