

Point

生姜の香りと  
辛みで塩分控えめ♪



18

## 白菜の生姜スープ

### 【材料】2人分

白菜	140g
豆腐(絹)	80g
卵	1個
水溶き片栗粉	少々

### 調味料

水	300ml
生姜(すりおろし)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2

(一食分の食塩  
相当量0.8g)

通常レシピ  
の塩分より

-0.4g  
(1人分)

### 【つくり方】

1. 白菜はざく切りにする。豆腐は2cm角に切る。
2. 鍋に調味料を入れて沸かし、1.を加えて3分ほど煮る。
3. 水溶き片栗粉で、とろみをつける。
4. 卵を溶いて流し入れ、大きく混ぜながら、かき玉を作る。

適塩レシピ

美味しく  
健康♪

よか  
あばい

毎月17日は「適塩の日」

市では「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。

問 成人保健係 ☎66-3293

