

Point

ニンニクとショウガの
風味アップで減塩に!

12 焼きキャベツのスープ煮

【材料】2人分

キャベツ	1/8玉 (250g)
ベーコン	20g
ニンニク(みじん切り)	少々
ショウガ(みじん切り)	少々
オリーブオイル	適量
水	300ml
固形コンソメ	1/4個
粗挽き黒コショウ	適宜
粉チーズ	少々 (1g)

通常レシピ
の塩分より

-0.4g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.4g)

【つくり方】

1. ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. キャベツは芯が残るようにくし形に切る。
3. オリーブオイル・ニンニク・ショウガをフライパンに入れ熱し、香りが出たらキャベツを入れ、焼目がつくまで両面を焼く。
4. 水とコンソメとベーコンを入れて蓋をし、弱火で煮込む。
5. キャベツが芯までやわらかくなったら、器に盛り、粉チーズ、粗挽き黒コショウを振る。彩りに人参とパセリを飾る。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あばい
あん

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあばい運動)」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



あいら
適塩
プロジェクト

