



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

鶏ごぼうスープ

食塩は汁(液体)に溶けているため、具たくさんにして汁を減らし、「食べるスープ」にするのが減塩成功のカギ！

鶏肉のうまみとごぼうの香りや食感と、ピリッとしたしょうがの風味が少ない塩味をカバーして、美味しく食べられます。

#汁物は具たくさんにして汁を減らす

#しそ・しょうが・ハーブなどの風味を利用する



～材料(4人分)～

・鶏もも肉	60g	・しょうが	10g(1/2かけ)
・ごぼう	80g(1/2本)	・水	500ml
・玉ねぎ	80g(1/2個)	・鶏がらスープの素	6g(小さじ2)
・にんじん	50g(1/3本)	・こしょう	少々
・しいたけ	40g(4個)	・青ネギ	10g(1本)

～作り方～

- ① 鶏もも肉は1cmの角切り、ごぼうは斜めの輪切り、玉ねぎは3mm幅の薄切り、にんじんは細切り、しいたけは薄切り、しょうがは千切りにする。
- ② 青ネギは小口切りにする。
- ③ 水に①と鶏がらスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後にこしょうと②を加え、火を止めて完成。