



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：174kcal 食塩相当量：1.05g

約52%減塩！

主菜

冬野菜シチュー

【材料】（2人分）

鶏肉	80g	A	顆粒コンソメ	小さじ2(4g)
人参	4cm(40g)		牛乳	200cc
白菜	1枚(100g)		片栗粉	小さじ2(6g)
玉ねぎ	1/3個(50g)		こしょう	少々
ブロッコリー	1/6房(50g)		水	250cc
バター	4g			



【作り方】

①下処理

鶏肉は、一口大に、人参はいちょう切り、白菜はざく切り、玉ねぎは半分にしてくし形に切る。ブロッコリーは、小房にしてゆでておく。

②①の野菜をバターで炒め、野菜が柔らかくなるまで加熱し、Aの調味料で味を整える。

一般的なクリームシチューの塩分量：2.2gと比較して約52%減塩！
(参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック)

減塩のポイント！

片栗粉でとろみをつけ、うま味を閉じ込めているので、少ない塩分でもおいしく食べることができます。片栗粉の代わりに米粉でもOKです。

野菜は、お好みの冬野菜でOKです。

一口メモ

味覚について

食べ物の味は、舌の表面にある「味蕾（みらい）」で感じ、花のつぼみのように味覚細胞が集まっています。

味覚は大きく分けて、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があり、この味覚を発達させるには、幼児期の食習慣が大きく影響するので、子どもの頃からうす味に慣れることが大切です。