

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## 本格鶏がらスープの野菜椀



エネルギー  
28Kcal



たんぱく質  
1.1g



脂肪  
0.2g



塩分  
1.0g



### ●材料 (4人分)

大根	120g
人参	40g
生椎茸	40g
葱	40g
春雨	12g
醤油	大さじ 2/3
塩	小さじ 1/2
胡椒	少々

\*鶏がらスープ 2カップ  
 ( 水 4カップ  
   鶏がら 120g  
   A (白葱の緑の部分、  
       生姜など)



### ●作り方

- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらを入れ1分ほど加熱し、直ぐに冷水に取り血合いや内臓の汚れを取り除き、骨から旨味が出るように切り分ける。がらを水から入れ強火で沸騰させる。その後は弱火にしてあくを取り除きながら30分程度煮て臭み抜きにAを加え更に1時間煮て、がらとAを濾してスープをとる。
- 春雨は食べ易い長さに切っておく。
- 大根、人参はいちょう切り、生椎茸は細く切り、葱は小口切りにしておく。
- スープを火にかけ、③の野菜を加え煮る。全体に火が通ったら調味料を加え、最後に春雨を加えて一煮たちし、火を止め葱を加える。

#### ★ワンポイントアドバイス

- ・がらで取ったスープは風味が良く、味も濃く感じます。
- ・汁物は具を多く汁を少なくすると塩分摂取量が減ります。旬の野菜やきのこ、海藻類をたっぷり入れてお試しください。

URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
 その他のレシピはホームページでも公開中  
 焼津市立総合病院 栄養科

