

減塩レシピ：汁

汁物の時は、具沢山にして汁の量を減らしましょう。ゆずの香りを使用するのも減塩のポイントです。

「白菜とベーコンのビーンズスープ」

<主な材料・4人分>

- ・白菜 200 g
- ・玉ねぎ 1 個
- ・ブロッコリー 50 g
- ・ベーコン 80 g
- ・ビーンズミックス缶 100 g
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・白ワイン 1/4 カップ
- ・水 2 カップ
- ・塩 小さじ 1/4
- ・黒胡椒 少々
- ・ゆずの皮（すりおろし）少々



<作り方>

- ① 白菜、玉葱、ブロッコリー、ベーコンは 1.5cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉葱とベーコンを炒める。玉葱が透き通ってきたら白菜を加えていため、しんなりしたら白ワイン、水を加える。
- ③ ひと煮立ちしたらアクを除き、汁を切ったビーンズミックスとブロッコリーを加えて 3 分程煮たら、塩、黒胡椒を加え、器に盛り、ゆずをかける。

(1人分)

エネルギー 155kcal 蛋白質 5.9g 塩分 0.8g