

減塩料理

秋野菜の豆乳カレースープ

香辛料や香味野菜など塩分を含まない調味料や食品を使うことでアクセントが効き、薄味をカバーすることができます

<主な材料・4人分>

鶏もも肉（皮無し）	60g
塩	少々
酒	少々
さつまいも	1/2 本
れんこん	1/2 ふし
たまねぎ	1/4 個
しめじ	1/2 パック
サラダ油	小さじ 1
しょうが（みじん切り）	小さじ 1/2
にんにく（みじん切り）	小さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1
豆乳	1/2 カップ
コンソメ	1 個
塩、こしょう	少々
パセリ	適量



<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩と酒をふり、もみ込む。
- ② たまねぎは粗くみじん切りにする。さつまいもとれんこんは半月切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひいてにんにくと生姜を炒める。香りが出てきたら、②のたまねぎを入れ、じっくり炒める。
- ④ 鶏肉を加えて炒め、表面の色が変わったらカレー粉を振り入れる。②のさつまいも、れんこん、しめじ、水 400ml、コンソメを加えて弱火で煮る。
- ⑤ さつまいもが煮えたら火を止めて豆乳を加えて混ぜる。沸騰直前で火を止めて、塩、こしょうで味を調える
- ⑥ 器に盛り、みじん切りしたパセリを散らす。

エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.7 g 塩分 0.9 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)