



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

小松菜のミルクスープ

材料 (4人分)

小松菜 … 1/2袋
薄力粉 … 大さじ2
にんじん … 1/2本
コンソメ顆粒 … 小さじ2
たまねぎ … 1/2個
牛乳 … 250ml
油 … 大さじ1
水 … 250ml
有塩バター … 15g
こしょう … 適量

作り方

- ① 小松菜は5cm幅に切り、茎と葉の部分に分ける。たまねぎは薄切りし、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんじん、たまねぎ、小松菜の茎を炒める。
- ③ ②の鍋にバターを入れ、薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで中火で炒める。水、コンソメを加えて5分ほど中火で煮る。
- ④ 牛乳を加え、少しとろみがつくまで弱火で煮る。小松菜の葉を加えさっと火に通す。こしょうで味を整えて完成！



1人分

エネルギー	129Kcal
食塩相当量	0.8g

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- ・からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですね。今回のレシピは、茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科の4年生が考えてくれたレシピです。
- ・小松菜はβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。カルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持にもよいとされています。さらには貧血予防に効果がある鉄分や、血圧の上昇を抑制する作用のあるカリウムも含まれています。
- ・バターや牛乳の塩味を使用することで食塩を使わずに美味しく味わえます。