

やさしい味で常備菜にも♪ 大根と厚揚げのすりごま入り味噌煮



材料 4人分

- 大根 太い部分 7cm位(280g) ⇒1cm厚のいちよう切り
- 厚揚げ 200g ⇒1cm厚のいちよう切り
- ★減塩味噌 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★すりごま 大さじ2
- 大根の煮汁 150cc




作り方

- ① 大根は皮をむき、大根・厚揚げを1cm幅のいちよう切りにする
- ② 鍋に大根と大根がかぶる位の水を入れ、箸がすっと通る位まで下茹でをする⇒煮汁は150cc取っておく
- ③ 鍋に煮汁と★の調味料を加えて混ぜ、大根・厚揚げを入れ、落とし蓋をして15分程煮る

☆減塩味噌ではない場合は、味噌の量を調整してください
 ☆一度冷ますと味染みがよくなります。温めても冷めても美味しいです♪

【栄養価】

♪減塩味噌を使うと、塩分が抑えられます！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	134	6.8	8.2	199	2.1	0.5

食塩の目標摂取量が減りました!!

厚生労働省より5年に1度改正される「日本人の食事摂取基準」では、高血圧の予防・治療の観点より、以下の通りに食塩摂取の目標が示されています。

【1日あたりの食塩摂取目標量】

	男性	女性
1979年	10g未満	
2010年	9g未満	7.5g未満
2015年	8g未満	7g未満
2020年	7.5未満	6.5g未満

約40年の間で、減塩の必要性が強く訴えられています！

減塩醤油や味噌などを取り入れて、減塩を意識した食生活を送りましょう！