



ざぶ汁

色々な食材を“ざぶざぶ”と煮ることから、この名前が付けました。家にある身近な食材で代用して作ることができます。

へらしお前 (1人分)
 エネルギー 153kcal
 食塩相当量 1.4g

へらしお後 (1人分)
 エネルギー 139kcal
 食塩相当量 1.2g

マイナス
0.2g



材料 (2人分)

へらしお前

いりこ昆布だし	230 cc
干しいたけ	4g
人参	30g
ごぼう	30g
かぼちゃ	40g
じゃがいも	40g
大根	40g
てんぷら	10g
かまぼこ	10g
厚揚げ	40g
サラダ油	大さじ1
砂糖	3g
しょうゆ	大さじ1強
白ねぎ	適量



へらしお後

いりこ昆布だし ※いりこたっぷりの濃いだし	230 cc
干しいたけ	4g
人参	30g
ごぼう	30g
かぼちゃ	40g
じゃがいも	40g
大根	40g
こんにゃく	30g
てんぷら	10g
かまぼこ	10g
厚揚げ	40g
サラダ油	大さじ1
砂糖	3g
しょうゆ	大さじ1弱
白ねぎ	適量

作り方

- ① いりこ昆布で濃いめのだしを取る。干しいたけを水で戻して薄切りにする。
- ② 人参、ごぼう、かぼちゃ、じゃがいも、大根は皮をむいて小口切りにする。こんにゃく、てんぷら、かまぼこ、厚揚げは薄切りにする。
- ③ サラダ油で人参、ごぼう、じゃがいも、大根、干しいたけ、こんにゃくを炒めたら、だし汁を加えて煮る。後から、てんぷら、かまぼこ、厚揚げ、かぼちゃを加えてさらに煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、砂糖、しょうゆで味を調える。器に盛って小口切りにした白ねぎを散らす。

へらしおポイント

だし汁や野菜から出たたくさんのうま味で、減塩でも美味しく食べられます。また、香りの強い白ねぎが良いアクセントになります。