

かぞくとく
家族で取り組む

～ 省塩(しょうえん)のススメ ～

ぶたじる
豚汁 ～ 9月の省塩給食から ～



☆省塩ポイント☆

かつお節でだしをとることで、うま味が増します。また、生姜のさわやかな香りが加わることによって、味にアクセントがつき、みその量を控えることができます。

材料 (4人分)

削り節 (だし用)	8g		
豚肉	50g		
しょうが(すりおろし)	小さじ 1/3		
にんじん	30g	大根	50g
ごぼう	30g	さつまいも	80g
キャベツ	60g	ねぎ	20g
みそ	30g		

(味をみて調整してください)

※ 野菜は好きな野菜でOKです。

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、さつまいもは厚めのいちょう切り、キャベツはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 削り節でだしをとる。
- ③ 鍋に豚肉、しょうがを入れて炒め、にんじん、大根を入れてさらに炒める。②を入れて少し煮たら、ごぼう、さつまいも、キャベツの順に入れてさらに煮る。
- ④ 具が柔らかくなったら、みそ・ねぎを入れ、味を調える。

省塩のために自分たちができる工夫

めん類のスープを残そう！



ラーメン1杯には6g以上の塩が含まれていますが、汁を残すと2g～3gの塩を減らすことができます！

調味料の使い過ぎ注意！



揚げ物などは、まずは何もかけずに食べて、味の確認をしましょう！

調味料を使う場合は、「かける」より「つける」方が量を調整できますよ。