

～減塩レシピ～

# ミルクカレースープ



## 材料（2人分）

A	鶏もも肉……40g	水……………120g	食塩………0.5g
	かぼちゃ……50g	減塩コンソメ…2g	こしょう…少々
	にんじん……50g	ローリエ…適宜	パセリ………少々
	たまねぎ……40g	牛乳……………80g	
	ぶなしめじ…10g	カレー粉…0.5g	

## 作り方

- ① 野菜を1cm角位の大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAと水、減塩コンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳、カレー粉、食塩、こしょうで調味する。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

<1人分>

エネルギー 96kcal、食塩相当量 0.8g、野菜使用量 70g

### 減塩ポイント



とまとまっき

- ✓ ローリエを使用することで香りをつけました。
- ✓ カレー粉を加えたことで香りや辛味がアクセントとなり、塩分が控えめでもおいしく食べられるようにしました。

（仙台白百合女子大学学生考案レシピ）

石巻市食育