

いつもの  
料理を  
おいしく減塩！

# 『さつまいものみそ汁』

レシピ提供: 大阪市立小学校・中学校  
1人分: 94kcal 食塩相当量1.6g



## 【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 60g
- ・さつまいも 1/2本
- ・はくさい 1枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・青ねぎ 20g
- ・赤みそ 大さじ2と1/2
- ・白みそ 大さじ1/2
- ・煮干し 8g
- ・水 520g

## 【作り方】

- ① 煮干しのだしをとる。(※詳細は次のページ)
- ② さつまいもは角切りにし、水にさらしてあくをぬく。
- ③ 鶏もも肉は一口サイズ、はくさいは短冊切り、たまねぎは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の煮干しだしに、鶏肉、さつまいもを入れ、鶏肉に火が通ったら、はくさい、たまねぎを加えて煮る。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加える。

## 【減塩ポイント】

・煮干しでしっかりとだしをとり、旬のさつまいもの甘みが美味しい具たくさんのみそ汁です。



試作協力: 茨田小学校 栄養教諭 丸田先生(中央)  
鶴見区食生活改善推進員協議会  
緑校区 富永さん(左)、樋口さん(右)

# ※【煮干しだしの作り方】

- ①頭と腹わたをとった煮干しと水を鍋に入れて30分程度おいた後、火にかける。



- ②沸騰したら火を弱め、数分間煮ながらあくをとった後、火を止めてペーパータオルを敷いたざるなどでこす。

