

減塩対策！ ホワイトクリームスープ

減塩ポイント

1. 具たくさんで汁量を控えめに
2. 野菜のカリウム（ミネラル成分）で塩分を調整
3. 塩分控えめ調味料を使用（コンソメ）



材 料 2人分

豚バラ肉 100 g
大根 100 g
白菜 100 g
しめじ 50 g
オリーブオイル 小さじ 1

コンソメ（塩分控えめ使用） 1粒
水 700cc

（ホワイトソース）

小麦粉 大さじ 2
バター 小さじ 1
オリーブオイル 小さじ 1
牛乳 200cc
塩、こしょう 少々

作り方

- ① 豚肉は適当な大きさに切っておく。大根は皮をむき、拍子切りに、白菜は葉を横にして1.5センチ幅に切っておく。（白菜の葉が大きい場合は縦半分に切ってから1.5センチ幅に切りましょう）。
- ② しめじは、石づきをとっておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、豚肉を炒め、色が変わったら大根、白菜、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 鍋に700ccのお湯を沸かしてコンソメを入れスープをつくり、③の豚肉、野菜を入れて温める。
- ⑤ 別のフライパンにオリーブオイル、バターを溶かし、小麦粉をふるいながら少しずつ加えて炒め、さらに牛乳を加えてホワイトソースを作る。
- ⑥ ⑤のホワイトソースに④のコンソメを少量ずつ加えてのばしなじませる。
- ⑦ ⑥のコンソメスープをなじませたホワイトソースを④の鍋に戻して温め、塩、こしょうで味を調え出来上がり。