

“ラー油”と“すりごま”
で減塩！

白菜の豆乳ラー油スープ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 79kcal 食塩相当量 1.1g
野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

豆乳のコクにラー油の辛みをプラスすることで、減塩でもおいしく食べられます。白菜に含まれるカリウムは、過剰に摂りすぎたナトリウム（食塩）を排出する作用があり、高血圧予防の効果が期待できます。

材料（2人分） 調理時間 15分

ニンジン 4cm、白菜 1/2枚（60g）、水 200ml、
豆乳 200ml、みそ大さじ1、ラー油適量、すりごま少々

作り方

- ① ニンジンはいちょう切り、白菜は3cm大に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、ニンジン、白菜の順に加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止め、豆乳とみそを溶きながら入れる。
- ④ 分離しないよう沸騰しない程度の弱火で温め直し、ラー油とすりごまをかける。

白井市役所健康課

“しょうが”と
“さんしょう”で減塩！

サバのホイル焼き（主菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 224kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

フライパン1つで簡単に作ることができるレシピです。ネギやしょうがの香りにさんしょうの辛みが加わり、減塩でも満足感のある味に仕上がります。サバは白身魚などに変えても良いでしょう。

材料（1人分） 調理時間 15分

サバ 1切れ、長ネギ 1/2本

【調味料A】しょうがチューブ小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、
酒小さじ1、ごま油大さじ1/2、こしょう少々、
さんしょう少々

作り方

- ① 長ネギは粗いみじん切りにする。
- ② アルミホイルにサバと①をのせ、混ぜ合わせたAをかけてアルミホイルを閉じる。
- ③ フライパンに水大さじ1（分量外）と②を入れて蓋をし、中火で約6分焼いて火を通す。



白井市役所健康課