



管理栄養士おすすめ！減塩ヘルシー鍋レシピ♪

みなさんお正月太りは大丈夫ですか？寒いので鍋やおでん等の汁物が増えていませんか？

鍋等の汁物は塩分が多く、特に市販の鍋のつゆは塩分が多いです。

今回は市販の鍋のつゆは使わず、お正月太り解消も含めて減塩ヘルシー鍋レシピをご紹介します😊♪



ミルフィーユレモン鍋



＜材料 4人分＞

＜具材＞白菜 1/2 個、豚肉 300g、白ネギ 1 本、レモン 1 個

ブラックペッパー適量、☆水 600ml、鶏がらスープの素大さじ 2、酒大さじ 2

- (1)白菜を 1 枚ずつ取って洗います。写真のように白菜の上に豚肉を乗せて白菜→豚肉→白菜と交互に重ねていきます。
- (2)5cm くらいの高さに切り分け、直径約 24cm の鍋に切り口が見えるようにして隙間なくしきつめていきます。隙間に余った白菜をつめると安定します。
- (3)☆を入れたら、中火で 10～15 分煮込みます。
千切りにした白ネギを中央に盛り付け、周りにレモンを並べて軽く煮込み、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり♪♪

☆Point☆

レモンの風味とブラックペッパーをきかせて減塩効果♪豚肉は脂身の少ない部位を使うとヘルシー！！

鍋の汁は飲まない、メの麺類やどうすいを控えることも減塩になります！

香味野菜のつみれ鍋

＜材料 4人分＞

白ネギ 2 本、えのき 1 袋、ごぼう 1 本、人参 1 本

白菜 1/4 個、ゆずの皮(千切り)適量、黒こしょう少々

＜鍋のつゆ＞昆布 10g、水 1L、かつお節 30g、白だし・みりん各大さじ 1

＜つみれ＞鶏ひき肉 300g、白ネギ(みじん切り) 1/2 本

生姜(すりおろし) 1/2 片、塩・こしょう少々



- (1)昆布を水に入れて一晩冷蔵庫に入れて置く。
昆布を取り出して、鍋に移し火にかけて沸騰させる。
- (2)火を止めてかつお節を入れ、30 秒ほど待ってからこす。
- (3)白ねぎはななめに薄切り、青い部分は薄く輪切りに。
えのきは石づきを取りほぐす。ごぼうはささがきにし、人参はピーラーで薄くスライス。白菜は 1 口大に切り、ゆずの皮は千切りにしておく。
- (4)つみれは鶏ひき肉・みじん切りの白ネギすりおろし生姜、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- (5)鍋に(2)の鍋のつゆに白だしとみりんを入れ、沸騰したらつみれをスプーンで丸めて入れる。
つみれが煮えてきたら白ネギ、ごぼう、人参を加え、白菜、えのきも入れて煮えてきたら、仕上げに青ネギとゆずの皮を散らして出来上がり♪♪

☆Point☆

昆布とかつお節のだしのうまみ、生姜・ネギ・ゆずの香味野菜で減塩効果♪
つみれはつなぎを使わずヘルシー！！

