

白菜としめじの豆乳煮（4人分）

白菜	200g
しめじ	80g
さつま揚げ	40g
かつおだし	250ml
水	300ml
かつお節	9g
酒	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
無調整豆乳	200ml



クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



（下準備）

- かつお節でだしをとる。
- 白菜は1cm幅に切る。
- しめじは石づきをとり、ほぐす。
- さつま揚げは薄切りにする。

（作り方）

- ① 鍋にかつおだし、白菜、しめじ、さつま揚げを入れて蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ② ①に調味料を入れ、一度沸騰させ、豆乳を入れて沸騰直前まで温める。

1人分栄養価

エネルギー 58kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.5g 炭水化物 5.9g
食塩相当量 1.0g カルシウム 37mg 食物繊維 1.3g

【日本食品標準成分表 2020年版(八訂)】

栄養成分表示 を参考にしましょう

肥満ややせの予防のため、
食品のエネルギー値と体重
をチェック！

適正体重を維持することは、
生活習慣病予防やフレイル
予防につながります。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」



減塩は、高血圧の予防や
管理に効果があります。

高血圧予防のため、
食塩相当量をチェック！