

うま塩豚汁

4人分

- 大根…………… 100g
- にんじん…………… 1/3本
- 長ねぎ…………… 1本
- ごぼう…………… 1/2本
- ごま油 大さじ1(12g)
- 豚こま切れ肉… 120g
- 水…………… 4カップ
- 和風だしの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2強(2.5g)
- みそ…………… 大さじ2弱(30g)
- カゴメトマトケチャップ
…………… 大さじ2弱(25g)

作り方

- ①大根、にんじんはいちよう切り、ねぎは1cm厚さの小口切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ以外の野菜を加え炒め合わせる。
- ③水、和風だしの素を加え、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④みそ、トマトケチャップを加え味付けし、長ねぎを加え軽く煮る。



調理時間
約 20 分

エネルギー
154kcal

食塩相当量
1.7g

栄養価(1人分)

うま塩のポイント

ケチャップ減塩メニューの「売り」は「トマト味」がしないこと

- ・置き換えるだけなので、やり方は簡単
- ・単価も高くならないので、大量調理にぴったりです

うま塩だんじ汁と通常メニューとの比較 (一人前)

	通常	ケチャップ減塩	比較
塩分含有量	2.45g	1.51g	38%減塩
単価	129円	126円	-3円

*2017年1月時点の一般的な購入価格を元に算出しています (ケゴメ調べ)