

～トマトジュースで減塩に！～

# 大豆のトマトカレースープ

食塩量  
1.0g



## 材料(2人分)

蒸し大豆	100g
玉ねぎ	40g
なす	40g
ブロッコリー	40g
サラダ油	8g (小さじ2強)
トマトジュース (無塩)	200cc (1カップ)

## 調味料

カールウ	10g (ひとかけ弱)
和風だし (粉末)	2g
水	60cc

## 下準備



- ・ 玉ねぎは皮をむき、2cm角に切る。
- ・ なすは2cm角に切り、水にさらしアクを抜く。
- ・ ブロッコリーは一口大の小房にわける

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、  
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人 仙台市健康福祉事業団  
Sendai City Health Welfare Organization

## 作り方



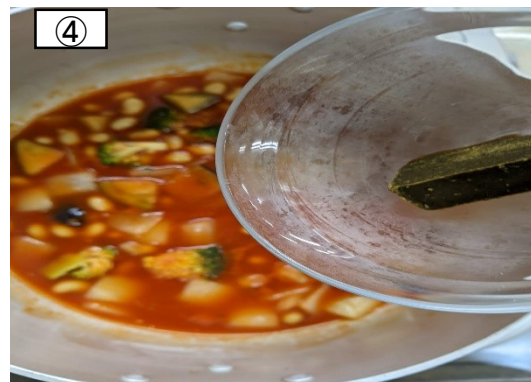
① 鍋にサラダ油を入れて、なす、玉ねぎ、ブロッコリーを中火で炒める。



② 野菜がしんなりしたら、トマトジュース、水、和風だしを入れて中火で煮る。



③ 蒸し大豆を加える。



④ さらにカレールウを加えて混ぜ溶かす。



⑤ カレールウが溶けて、とろみがついたら完成。



お好みの野菜を入れてどうぞ！

### ●●減塩のコツ●●

- ・トマトやだしのうま味で減塩
- ・カレーの風味でスパイシーに！

### ●●いろいろアレンジ ●●

- ・大豆を鶏肉に変えるとたんぱく質、脂質アップ！

### 大豆のトマトカレースープ（1人分）

・食塩量 **1.0g**

・エネルギー量 188kcal

・野菜量 160g