



減塩調味料を活用して
お正月を美味しく、ヘルシーに

ひとしお雑煮

【1人あたり】エネルギー 330kcal 食塩相当量 1.85g

材料 (2人分)

- 切り餅 4個 (200g)
- 鶏もも肉 60g
- 紅白かまぼこ 2切れ
- 人参 40g
- 大根 50g
- しいたけ 2個
- 三つ葉 少々
- 和風顆粒だし(減塩) 小さじ1
- しょうゆ(減塩) 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 水 300ml

作り方

- ① 人参は皮を剥き、花型に型抜きをする。しいたけは軸を取って飾り切りし、大根はいちょう切りに、三つ葉は結び三つ葉にする。かまぼこは薄切り、鶏もも肉は小さめの一口サイズに切っておく。
- ② 鍋に分量の水と鶏もも肉、人参、大根、しいたけ、顆粒和風だし(減塩)を入れてアクを取りながら、火が通るまで煮る。しょうゆ(減塩)を加えて味を調整し、つゆを作る。
- ③ 切り餅はトースターなどで焼いておく。
- ④ お椀に③の切り餅、②のつゆをかけ、かまぼこ、三つ葉を彩り良く盛り付けて完成。
お好みで、水で戻したお麩を添える。



「いわきひとしお」との連携や、その他さまざまな健康づくりの取り組みを評価された株式会社マルトが、11月に開催された「第12回健康長寿をのぼそう!アワード」で、厚生労働大臣 企業部門優秀賞を受賞しました。



【今月号の表紙】

中学校書道展で最高賞を受賞した生徒です。凛とした表情で書に向き合う真剣な姿からは、新年に向けて、さらなる挑戦を目指す高い志が伝わってきます。皆さんにとって光ある一年となりますように。