

# 減塩 レシピ

No.81

(1人分)  
25kcal  
塩分  
0.9g

## ごぼうのすまし汁



### 材料(4人分)

- ごぼう…………… 120g
- 三つ葉…………… 1/2把
- だし汁…………… 600cc
- しょう油…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ2/3

### 作り方

- 1 ごぼうは笹がきにする。三つ葉はざく切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れて火にかける。煮立ったらしょう油、塩を入れ一度味見をする。
- 3 ごぼうを入れ、煮立ったら三つ葉を入れ火を止める。