



# 減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう！

みそ半分でも、おいしく！

塩分の高いみそ汁。みその量を減らすだけでは味気なくなりますが、ミルクと合わせて溶き入れるだけで、コクのある減塩みそ汁に。

※1人分

エネルギー  
71kcal

カルシウム  
86mg

食塩相当量  
1.2g



食塩相当量  
50%カット！



## <ミルクみそ>

みそ ..... 大さじ 1  
牛乳 ..... 大さじ 1

水 ..... 300ml  
かつお節削り節 (お茶パックに入れておく) ..... 5g  
豆腐 ..... 100g  
ねぎ (小口切り) ..... 10cm  
なめこ ..... 50g



1. みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
2. 豆腐は1.5cm 角に切り、水けをきっておく。
3. 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。
4. かつお節をしっかり絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

## 💡 ここがポイント！

みそと同量の牛乳を混ぜ合わせ「ミルクみそ」を作っておくことがポイント。



## 💡 小山先生おすすめ！毎日続けたい減塩みそ汁

おいしく作るポイントは、あらかじめみそと牛乳をよく混ぜておくこと。具材を加熱後、火を止めてから加えるとみその香りがより一層引き立ちます。牛乳が入っていることも、減塩ということも忘れてしまうくらい、おいしい減塩みそ汁に仕上がりますよ。

料理家・管理栄養士 小山浩子

