

調味料と牛乳の“出会い”
おいしく減塩できるってホント？



New-
Washoku

乳和食

ミルクの和食革命！



減塩みそ汁

いつでも、手軽に、簡単に。
毎日おいしい乳和食!

STEP 01 みそ半分でも、おいしく!

みそを半分にして、代わりに牛乳。
これで塩分大幅カット!

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せんが、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。



STEP 02 ここがポイント!

あらかじめ「ミルクみそ」をつくります。

みそ汁を作る前に、みそと同量の牛乳を混ぜ合わせて「ミルクみそ」を作っておくことがポイント。



STEP 03 毎日続けたい減塩みそ汁

具材を煮立て、火を止めてから
ミルクみそを最後に入れる。

具材を加熱後、火を止めてからミルクみそを最後に加えるとみその香りが引き立ちます。
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。



※1人分

エネルギー
71kcal

カルシウム
86mg

食塩相当量
1.2g

調味料を
わる・のぼす

材料 (2人分)

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

<ミルクみそ>

みそ 大さじ1
牛乳 大さじ1

作り方

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、かつお節を入れてツツツとしてきたら、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。

レシピ：小山 浩子 (料理研究家・管理栄養士)