



食塩相当量  
50%カット!



食塩相当量  
20%カット!



食塩相当量  
50%カット!



※1人分

エネルギー 71kcal  
カルシウム 86mg  
食塩相当量 1.2g



減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう!



<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と混ぜ合わせておく。
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と絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

※1人分

エネルギー 124kcal  
カルシウム 58mg  
食塩相当量 0.4g



だし巻き卵

ふっくらとした、優しい甘さが口いっぱい!



- 卵 ..... 2個
- 牛乳 ..... 50ml
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1/4
- サラダ油 ..... 少量



1. ボウルに卵を溶き、牛乳、酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を3~4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。焼き上がったなら、巻きすで形を整える。

※1人分

エネルギー 100kcal  
カルシウム 52mg  
食塩相当量 0.3g



ミルク納豆

牛乳減塩生活のスタートにおすすめ!



- 納豆 ..... 1パック(45g)
- 牛乳 ..... 小さじ2
- 添付のたれ ..... 半量



1. 納豆を練り、牛乳を加えてさらに練る。
2. 1に添付のたれを半量加えて練る。

さらにおいしくなるポイント

1. 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかりと計量しましょう。
2. 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

