

実施日： ○○○○ 年 ○ 月 ○ 日 会場： ○○区保健センター調理室 参加人数( 15 )名

料理名 [ みそ汁 ]

<p>使用食材 ※食材ごとの使用量を記入</p>	<p>・水 ( 300 ml ) ・だしパック ( 1 袋 )※無塩 ・油揚げ ( 15 g ) ・オクラ ( 3 本 )</p> <p>・生みそ ( 大さじ 1 ) ・牛乳 ( 大さじ 1 )</p>					
<p>調理道具</p>	<p>・なべ ・玉じゃくし ・菜箸 ・スプーン ・「ミルクみそ」を見せる透明容器</p>					
<p>下ごしらえ</p>	<p>・食材を計量し、食材ごとに小分けする(油揚げ、オクラはカットする) ・鍋に水とだしパックを入れておく ・牛乳とみそはそれぞれ透明容器に分けて入れておく</p>					
<p>作業手順 デモの流れを記入</p>	<p>時間 ( 11:30 )  ( 11:40 )</p> <table border="1" data-bbox="395 1003 1425 1272"> <tr> <td data-bbox="395 1003 598 1272"> <p>①鍋を火にかけ、だしをとる</p> </td> <td data-bbox="603 1003 805 1272"> <p>②ミルクみそを作る ※沸騰までの間に高くあげて見せながら説明する</p> </td> <td data-bbox="810 1003 1013 1272"> <p>③油揚げとオクラを煮る</p> </td> <td data-bbox="1018 1003 1220 1272"> <p>④具材が煮えたら、だしパックを取り出し火を止める</p> </td> <td data-bbox="1225 1003 1425 1272"> <p>⑤ミルクみそを加える ※牛乳感(色、におい)がないところを見せる</p> </td> </tr> </table>	<p>①鍋を火にかけ、だしをとる</p>	<p>②ミルクみそを作る ※沸騰までの間に高くあげて見せながら説明する</p>	<p>③油揚げとオクラを煮る</p>	<p>④具材が煮えたら、だしパックを取り出し火を止める</p>	<p>⑤ミルクみそを加える ※牛乳感(色、におい)がないところを見せる</p>
<p>①鍋を火にかけ、だしをとる</p>	<p>②ミルクみそを作る ※沸騰までの間に高くあげて見せながら説明する</p>	<p>③油揚げとオクラを煮る</p>	<p>④具材が煮えたら、だしパックを取り出し火を止める</p>	<p>⑤ミルクみそを加える ※牛乳感(色、におい)がないところを見せる</p>		
<p>話のポイント 「乳和食」の伝え方</p>	<p>調理のポイント ・あらかじめミルクとみそを合わせておく→牛乳が入っていることが分かりにくくなる(色も味も) ・顆粒だしは塩分が高いため減塩みそ汁では使用しない ・使用するだしパックの使用法を事前に確認しておく</p> <p>牛乳を使う理由 ・みそを減らした分を牛乳におきかえるだけで、みそを通常の半分にできる ・牛乳のコクと旨みの相乗効果で、減塩でも物足りなさを感じにくい</p> <p>栄養メリット ・みそ汁は和食の中でもカロリー当たりの塩分が高く、減塩とおいしさを保つことが難しいとされているが、乳和食ならおいしい減塩が簡単に実現できる ・毎日食べるものだから、みそ汁で減塩を続けることは将来的に大きな効果になる</p> <p>小話、体験談 ・使用する味噌によって塩分量がかなり違います。白味噌の塩分は低く、赤味噌は熟成期間が長いこともあり高塩分です。使う味噌によって味噌汁の味は変わります。 ・牛乳と相性のいいお味噌、個人的におすすめの味噌、これまで作ってみて美味しかった具材のバリエーションの紹介等。</p>					