

ほど塩レシピ

ミルクみそ汁☆



材料	4 人分
昆布	6g
かつお節	12g
キャベツ	100g
にんじん	60g
厚揚げ	120g
牛乳	大さじ 2
みそ	大さじ 1 と 1/3
すりごま	小さじ 1

- ① 鍋に昆布と水 600ml を入れて 30 分ほどおいた後、火にかけて沸騰直前に昆布をとりだす。かつお節を入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。
かつお節が沈んだらキッチンペーパーでこす。
- ② キャベツ、にんじん、厚揚げは短冊切りに切る。
- ③ 鍋に①と②を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてキャベツとにんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて牛乳を入れ、みそを溶いてお椀に盛り付けてすりごまをかける。

天然だしは顆粒だしに比べて塩分が少なく、旨味成分が多いので調味料を控えることができます。また、みそ汁に牛乳を加えることでコクが出るため、みそが少なくても美味しく仕上がります。さらに具たくさんにすることで、お椀一杯あたりのお汁の量が自然と少なくなり、塩分を抑えることができます。

	熱量	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
(1人分)	78	5.3	4.3	109	1.1	0.8