



減塩レシピ 牛乳入りみそ汁



牛乳を使うことで、コクがでて少ないみそでも美味しく仕上がります。具沢山に仕上げることで汁が少量になり減塩できます。

材料 (2人分)

- | | |
|-------|--------|
| ・大根 | 40g |
| ・たまねぎ | 1/4個 |
| ・にんじん | 20g |
| ・しめじ | 1/4パック |
| ・だし汁 | 1カップ |
| ・牛乳 | 1カップ |
| ・みそ | 大さじ1 |
| ・刻みねぎ | 適量 |



(1食あたり)エネルギー108kcal 食塩1.3g

作り方

- ① 大根、にんじんは皮をおき、3cmの短冊切りにする。たまねぎは皮をおき、食べやすい大きさに切る。しめじは、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② 鍋にだし汁と①の材料を入れ、中火にかける。
- ③ 具材がやわらかくなったら、みそをとき、仕上げに牛乳をいれ、さっと煮る。
- ④ 軽く煮立ったら、器に盛り、刻みねぎをちらす。

成人保健課