

だし 出汁がミソ

出汁の効いたみそ汁は、いつもより味噌が少なめでも充分美味しく感じます。



食塩の入っていない出汁パックで濃いめの出汁をとる。

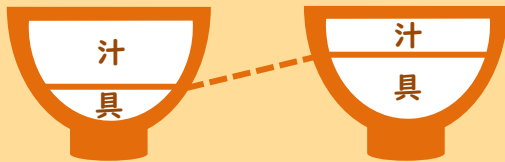
きのこや野菜などの具を入れて、素材の出汁を効かせる。



顆粒の出汁は、食塩が入っているものが多いため、知らないうちに塩分を摂りすぎないように…

具がミソ

いつもと同じお椀でも、具の量を増やすと、盛り付ける汁の量が減るので、自然と塩分を減らすことができます。



具を増やすと
汁 = 塩分が減る

やってミソ

しょうが香る減塩みそ汁



材料（2人分）

水	300cc	出汁パック	1袋
大根	80g	にんじん	50g
しいたけ	20g	油揚げ	10g
ねぎ	20g		
味噌	小さじ1と1/2		
おろししょうが	少々	(チューブでもOK)	

作り方

1. 鍋に水と出汁パックを入れ、濃いめの出汁をとった後、具を入れ加熱する。
2. いつもより少なめに味噌を溶き入れ、お椀に盛る。
3. 仕上げにおろししょうがを乗せて完成。

栄養成分表示 1人分当たり

熱量 49kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.6g、
炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.7g（推定値）

野菜の摂取量 1人分 75g

みそ汁のミソ

減塩の方法あります



冷凍保存

野菜や油揚げは切ってから冷凍保存しておくとし、簡単に汁物の具として使えます。

