

減塩牛乳みそ汁

みそ汁に牛乳を加えることで、コクが加わり、まろやかな味わいになります。
また、具たくさんにすることで、だしと味噌の量をおさえることができ、減塩料理となっています。



1人分あたり

【エネルギー】	70 kcal
【たんぱく質】	3.9 g
【脂質】	3.2 g
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜重量】	58.8 g

平生町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

油揚げ	… 1/2枚(15g)	A	水	… 500ml
玉ねぎ	… 50g		かつお節	… 10g
人参	… 35g		昆布	… 3g
白菜	… 65g		干しいたけの戻し汁	… 50ml
大根	… 65g		味噌	… 16g
しめじ	… 35g		牛乳	… 200ml
干しいたけ(中)	… 1.5枚(7.5g)			
小松菜	… 20g			

作り方

- ① Aの昆布・かつお節でだしをとり、350ml取り分けておく。
- ② 干しいたけは戻して、干切りにする。
- ③ 小松菜は茹でて2cmに切っておく。白菜は食べやすい大きさに、人参と大根は薄く短冊に切る。玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。油揚げは半分に切って干切りにする。
- ④ だし汁に大根・人参・玉ねぎ・白菜の芯を入れ、ひと煮立ちしたら、しいたけ・しめじ・油揚げ・白菜の葉も入れて煮立たせる。