

東伊豆町健康づくり食生活推進員
おすすめ減塩レシピ

-2



おいしく減塩
1日マイナス2g



野菜のうまみや天然のだしを
きかせて減塩！

野菜たっぷり具だくさんの味噌汁

材料 4人分

木綿豆腐……120g
えのき……20g
大根……120g
人参……90g (小1/4本)
小松菜……90g (小1/4束)
味噌……24g (小さじ4)
だし昆布……1枚 (5cm角2g)
水……300ml

だし汁

〔 水……300ml
かつお節……18g

栄養価 (1人分)

エネルギー	61	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	1.3	g
塩分	0.9	g

作り方

- ①木綿豆腐は、さいのめに、えのきは半分に切り、細かくさく。大根、人参は薄いちょう切り、昆布はハサミで細かく切る。小松菜は、ゆでて1cmの幅に切る。
- ②鍋に細かく切った昆布・えのき・大根・人参と分量の水を加えて火にかける。
- ③②の中にだし汁を入れて弱火で煮て、味噌を半分入れ、味を確認し残りの味噌を加え、豆腐と小松菜を入れる。

ポイント

具たくさん味噌汁は、野菜を多く入れることで良く噛むようになり、また野菜のうまみや天然のだしをきかせ、味噌の使う量を減らすことで減塩にすることができます。多くの食育推進活動でこの味噌汁を紹介しています。