

具だくさん減塩みそ汁

材料（2人分）

切干大根… 10g

まいたけ… 30g

玉ねぎ…… 1/4個

ミニトマト… 4個（冷凍でも可）

だし汁…… 400ml

おふくろみそ……大さじ1

牛乳……大さじ1

【1人分】 エネルギー：54kcal、たんぱく質：2.6g

脂質：1.0g、食塩相当量：1.1g



冬は野菜が不足しがちになる
ので、乾燥野菜や冷凍野菜を
使うと良いでしょう。

作り方

①切干大根はよく洗う、玉ねぎは薄切り、まいたけは石づきを除いてほぐす。

②みそと牛乳をよくまぜ合わせておく。

ポイント:しっかりとまぜ合わせることで、牛乳の臭みがなく仕上がります。

③鍋にだし汁を入れ、①とミニトマトを入れ玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。

④②を加え、火を止める。

健康維持のための1日の食塩摂取目標量は…

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

高血圧の人:6g未満