



# 減塩味噌汁、はじめませんか？ かぶの牛乳入り味噌汁



材料 4人分



○かぶ 2個(160g) ⇒実は皮をむいて8等分にくし切り、  
葉と茎は2cmに切る



○油揚げ 1枚(20g) ⇒縦半分に切り、5mmに切る



○だし汁 300ml



○低脂肪牛乳 300ml



○味噌 大さじ1



作り方



① 鍋にだし汁・かぶ・油揚げを入れて火にかける



② かぶに火が通ったら牛乳とかぶの葉・茎を入れ、ひと煮立ちして  
味噌を溶き入れる

牛乳の旨味成分が、  
味噌を減らしても  
おいしくできるポ  
イントです！



お好みの  
野菜でア  
レンジし  
てくださ  
い♪



【1人分の栄養価】

減塩しても約1gの塩分が含まれています。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>77</b>	<b>5.4</b>	<b>2.8</b>	<b>167</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>

減塩の基本は味噌汁から

☆1日の塩分は**男性で8g以下、女性で7g以下**に抑えましょう

☆味噌汁は**1日1回**にしましょう

- ・・・味噌汁は塩分が高いですが、和食が多い日本人は味噌汁をよく飲みます。  
インスタント味噌汁などは、1杯約1.5gほどの塩分を含んでいます。  
ごはん、味噌汁、おかずをいっしょに食べる中で、1食あたり塩分を2~  
2.5gに抑えたいところ、味噌汁だけで半分以上の塩分を占めています。

☆「**減塩味噌**」と「**牛乳**」で**美味しく減塩**♪

- ・・・牛乳の旨味成分を生かし、減塩でも美味しく食べられる料理を、「乳和食」といいます。煮物なども、しょうゆを減らして牛乳を足すと、減塩に仕上がり、高血圧の方にもおすすめです！

