



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：40kcal

食塩相当量：1.25g

約26%減塩！

減塩みそ汁

汁物

【材料】（2人分）

なす	1本	みそ	大さじ1
みょうが	2個	牛乳	大さじ2
たまねぎ	1/5個	水	320cc
顆粒和風だし	小さじ1/3		



【作り方】

①下処理

なすは、縦半分にして、半月切りにして、水にさらしておく。

みょうが、たまねぎは、繊維切りにしておく。

②野菜が柔らかくなるまで加熱し、和風だし、みそで調味し、最後に牛乳を加える。

一般的なみそ汁の塩分量：1.7gと比較して約26%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

その1 牛乳を加えることで、味がまろやかになり、うす味でもおいしく食べることができます。

その2 具材は、お好みの野菜でOKです。
野菜たっぷりにすると、器に入る汁の量が少なくなるので、減塩になります。

みそ汁の具材例

かぼちゃ・玉ねぎ	にら・豆腐	わらび・じゃがいも
なす・いんげん	ねぎ・麩	白菜・わかめ
小松菜・じゃがいも	なめこ・ねぎ	きゃべつ・人参
とうがん・油揚げ	もやし・油揚げ	さやえんどう・豆腐