



いつも食べている味噌汁の具をたくさん入れて、汁を少なくするとみそが少なくてもおいしくなります。

普段の汁を具沢山にするだけで、調味料も少なくなるので、毎日汁を食べる方におすすめの減塩方法です♪

ほっこり具沢山豆乳味噌汁

野菜・芋・きのこ量
1人 100g

【材料（4人分）】

大根	160g
人参	40g
じゃがいも	120g
しめじ	50g
小松菜	30g
油揚げ	30g(1枚)
かつおだし	400 cc
豆乳(無調整)	100 cc
みそ	大さじ1と1/2

具は家にあるものに変えても良いです♪
味噌汁に豆乳?!?!
と思うかもしれませんが、うまみがきいて、深みのある味になり、おいしいです。
水分の蒸発を少なくするように蓋を必ずしてください。

【1食分栄養価】

エネルギー:95kcal たんぱく質:5.2g
脂質:3.8g 食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。（※だしパック等でとっても良い。）
- ② 大根と人参はいちょう切りに、じゃがいもは乱切りに、小松菜は5cm位のざく切りに、しめじは小房にする。
- ③ 油あげは短冊切りにし、熱湯をかけて油ぬきする。
- ④ 深めの鍋に、大根と人参、じゃがいもと①のだし汁を入れて、蓋をし、弱火～中火で10分ほど煮る。
- ⑤ ④の野菜がやわらかくなったら、しめじ、小松菜、油あげを入れてさっと煮る。
- ⑥ みそで味をつけ、最後に豆乳を入れて沸騰直前に火をとめて出来上がり！