



おいしく減塩で健康生活

～減塩・ベジアッププロジェクト～

野菜たっぷり マイルドmiso soup



材料（1人分）

- ・かぶ 30g
- ・かぶの葉 5g
- ・白菜 25g
- ・豆もやし 15g
- ・にんじん 10g
- ・油揚げ 1/5枚
- ・ねぎ 5g
- ・だし汁 120cc
- ・味噌 7g
- ・調整豆乳 大さじ1



栄養成分表示（1人分）
エネルギー 58kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 2.3g
炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.9g

※平均的な味噌汁の
食塩相当量は
1.2～1.5g

1人分の野菜使用量

90g

※1日の野菜摂取目標量 **350g**



減塩のポイント

- ・旬の野菜のうまみを活かす。
- ・具たくさんにして、汁の量を減らす。
- ・豆乳のコクとうまみをプラスして味噌の量を減らす。

作り方

1. かぶとにんじんはイチヨウ切り、かぶの葉は1～2センチ、白菜はざく切り、豆もやしは2～3センチに切る。油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、ねぎ以外の材料を入れて煮る。
火が通ったらねぎを加え、味噌を溶き入れる。
3. 最後に豆乳を加え、ひと煮立ちさせたらできあがり。

1日の食塩摂取目標量は

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満です！

—日本人の食事摂取基準（2020年版）より—
食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。

