

～身体よろこぶししぴ～

ミルク味噌汁



《2人分》

| | | | |
|-------|------------|----|-------|
| 里芋 | 40 g | 人参 | 20 g |
| こんにゃく | 20 g | 葱 | 適量 |
| 味噌 | 10 g (小匙2) | 牛乳 | 100cc |

《作り方》

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
 - だし汁200ccで野菜を煮る。
 - 牛乳を加え、温める（沸騰はさせない）。
- *好みで七味をふりかけてもおいしいです。

おいしく減塩

高血圧予防では減塩が重要とされています。味噌や醤油など調味料には塩分を多く含むものが多いです。味噌の量を減らしても美味しく食べられる味噌汁を紹介！

《栄養価：1食分》

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 60kcal |
| たんぱく質 | 2.6 g |
| 脂質 | 2.1 g |
| 糖質 | 8.0 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |