

食塩摂取量1日8g以下

ゆる  
YURUSHIO  
しお

おいしく・健康に!

# ゆる～い減塩 de おいしい食事



根菜をたくさん使った、寒い時期にピッタリのみそ汁です。

## 具たくさん根菜みそ汁

熱量  
124kcal

食塩  
相当量  
1.0g

野菜量  
55g



### 材料(2人分)

- にんじん……………1/3本(40g程度)
- だいこん……………60g  
(先端の厚さで3~4cm)
- さつまいも………1/4本(60g程度)
- ごぼう……………小1/2本(10g)
- 油揚げ……………1枚(30g)
- 味噌……………小さじ2強
- かつお昆布だし……………300mL
- 小ねぎ……………少々

### つくり方

- 1 にんじんは5mm幅の半月切り、だいこんは5mm幅、さつまいもは1cm幅のいちよう切りにする。
- 2 ごぼうは、皮をそぎ、ささがきにする。油揚げは細切りにし、湯通しする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、1と2のごぼうを加熱する。(強火)
- 4 3の具材が柔らかくなってきたら、油揚げを加える。(中火~弱火)
- 5 火を止め、味噌を溶き入れる。お椀に盛り付け、お好みで小口切りにした小ねぎを散らして完成。

(提供:長野県)



イメージキャラクター:  
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、  
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

