

減塩みそ汁（塩分濃度0.7%）

材料	4人分	作り方
野菜や豆腐、 海藻など	あわせて 200g～ (両手2杯分)	① だしで野菜などを煮る ② 火が通ったらみそで味付けする
だし汁 みそ	520 cc 大さじ2	※一般的なご家庭の味噌汁の塩分濃度は1～1.2%と言われています。 調味料を計量する習慣をつけましょう。

～だしの取り方～

◆昆布・いりこだし

- ①水400～500cc程に対し、昆布1枚といりこをひとつかみ入れ、30分～1晩そのまま置いておく。
- ②弱火～中火くらいの火加減で火にかける。
- ③周りがふつふつとしてきたら沸騰する前に昆布を取り出す。
- ④沸騰させ、2～3分ほどたったらいりこをこして出来上がり。

◆昆布・かつおだし

- ①水400～500cc程に対し、昆布1枚を入れ、30分～1晩置いておく。
- ②弱火～中火くらいの火加減で火にかける。
- ③周りがふつふつとしてきたら沸騰する前に昆布を取り出す。
- ④そのまま沸騰させ、かつお節をひとつかみ入れ、すぐ火を止める。（パックのかつお節なら1パックでOK）
- ⑤しばらく置き、かつお節が沈んだらザルやペーパーなどでこして出来上がり。

※冷蔵庫であれば2～3日は保存可能です。または製氷皿などで凍らせてからジップ付きの袋に移し換えても良いです。保存する場合は濃い目にだしをとり、使う時に薄めるようにすると保存の時に場所をとりません！

薄味・減塩でも美味しく出来るコツ♪
・だしをしっかりと取る
・具たくさんにして、汁の量を減らす



**薄味は”慣れ”です！
少しずつ薄味に慣れて減塩しましょう！**