

“豆乳のコク”
で減塩！

豆乳みそ汁（副菜）



材料（2人分） 調理時間 15分

チンゲン菜 1株（100g）、ニンジン 1/4本（50g）、
水 200ml、無調整豆乳 200ml、みそ 小さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 75g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

水の半量を豆乳に変えることで、豆乳のコクでまろやかなみそ汁になり、少ないみそでもおいしく食べられ減塩につながります。豆乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌を増やします。腸内環境を整え、便秘の解消が期待できます。

作り方

- ① チンゲン菜は2cm長さ、ニンジンは3cm長さに切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、ニンジン、チンゲン菜の順にゆでる。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止め、豆乳とみそをときながら入れる。
- ④ 分離しないよう沸騰しない程度の弱火で温め直す。



白井市役所健康課

“トマトの旨味”
で減塩！

ひき肉と大豆のトマト煮（主菜）



材料（2人分） 調理時間 20分

合いびき肉 160g、タマネギ 1/2個、
ニンニク 1かけ、オリーブ油 小さじ2、水 1/2カップ
【A】 蒸し大豆 50g、カットトマト缶 200g、
しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2

1人当たりの栄養価

エネルギー 278kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 150g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

トマトは加熱することで旨味が増し、減塩でもおいしく食べられます。チリコンカン風でご飯だけではなく、パンやパスタにかけてもおいしい一品です。トマトに多く含まれる抗酸化作用をもつリコピンは、油と摂取することで効率よく吸収されます。

作り方

- ① タマネギとニンニクをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し①を炒め、タマネギが透明になったらひき肉を加えて炒め、水を入れて沸騰させる。
- ③ Aを加え煮詰める。



白井市役所健康課