

“豆乳のコク”  
で減塩！

## 豆乳みそ汁（副菜）



**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。

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

### 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）



**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。

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

### 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