

# コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑪】

## 食べる味噌汁（2人分）

■材料	《作り方》
油揚げ 10g 1/2 枚 さつまいも 60g 1/3 本 玉ねぎ 40g 1/4 個 ねぎ 10g 2 本 プレーンヨーグルト 小さじ2杯 だし汁 300ml 1・1/2 カップ 味噌 12g 小さじ2杯	① さつまいもはいちょう切り、油揚げ・玉ねぎはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。  ② 鍋にだし汁を入れ①のねぎ以外を入れて煮る。  ③ ②に味噌、プレーンヨーグルト、ねぎを入れて火を止める。

### 減塩のコツ

- 少量の味噌でもヨーグルトのうま味を加えることで減塩に！
- ヨーグルトの代わりに牛乳も代用可能
- 具沢山で汁量を減らすことで、味は同じでも自然と減塩に！
- 甘みや香りのある野菜を活用することで、おいしく減塩

### 調理のポイント

- だし汁は、密閉容器に水・だし（昆布やいりこなど）を入れて冷蔵保管すると朝食にすぐ使えて便利
- お急ぎの時は、干し椎茸スライス（戻していない）を具と一緒に煮ると即席だしに

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/genen.html>

