

Point

牛乳でコクと
うまみをプラス♪



08 簡単ミルク冷やし汁

[材料] 2人分

きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
蒸し大豆	20g
もずく	20g
大葉	2枚
ごま	大さじ1
みょうが	2本
だし汁	300ml
いりこ	10g

通常レシピ
の塩分より

-0.3g
(1人分)

ミルク味噌

味噌 大さじ1

牛乳 大さじ1

(一食分の食塩
相当量1.3g)

[つくり方]

1. いりこはフライパンで煎る。きゅうりは薄い輪切り、トマトは1cm角に切る。みょうがと大葉は千切りにする。
2. 味噌を牛乳で溶いてミルク味噌を作る。
3. すり鉢に、いりこ・蒸し大豆・ごまを入れてすりつぶし、ミルク味噌を加えてだしで溶いておく。
4. 器に④を入れ、切った野菜を入れて盛り付けたら完成。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

