



減塩をしよう

エネルギー 683kcal  
たんぱく質 28.6g  
塩分 2.0g

献立名(ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・紅白なます・白菜のみそ汁 )

《 白菜のみそ汁 》 (塩分 1.1g)  
材料(1人分:g) \*分量は、小学校3・4年生を基準にしています。

白菜	30
厚揚げ	15
ごぼう	8
じゃがいも	25
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	3
麦みそ	9.5
煮干し	4
[ 煮干しだし	
干し椎茸のもどし汁	85

作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 水で干し椎茸をもどして干切りにする。(もどし汁は捨てずに使う)
- ③ 厚揚げは油抜き後、色紙きりする。
- ④ 白菜は短冊切り、じゃがいもはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。  
ごぼうは輪切りにし、水につけてあく取りする。
- ⑤ 鍋に煮干しだしと干し椎茸のもどし汁を入れごぼう、②の干し椎茸を入れ煮る。  
じゃがいも、厚揚げも加える。
- ⑥ ⑤に白菜を加える。
- ⑦ 麦みそとねぎを加える。

みそ汁の具の量を多くすることで、減塩につなげています。