

Point

牛乳でコクと
うまみをプラス♪



08

簡単ミルク冷や汁

【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)

大さじ1
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て溶いておく。
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
あばい
あん

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

