

# 牛久市健康づくり推進課 管理栄養士 おすすめレシピ



## みそミルクスープ

(材料2人分)

キャベツ……………60g  
しめじ……………40g  
冷凍かぼちゃ……………60g(2個)  
水……………100ml  
みそ……………小さじ2  
牛乳……………200ml

牛乳とみそを合わせることで  
**塩分控えめ**でも  
「コクのあるスープ」に仕上がります。



牛久市食育推進のためのキャラクター  
USHIKU 野菜オーケストラ「キャビオン」

### (作り方)

- ①キャベツは一口大に切る。しめじは石づきを除き、ほぐす。
- ②耐熱容器にキャベツ、しめじ、冷凍カボチャを入れ、レンジ加熱する(500Wで3分程度)
- ③鍋に分量の水、レンジ加熱した野菜を入れ、煮立ったらみそを加える。
- ④さらに牛乳を加え沸騰寸前に火をとめる。

|         | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   | 食物繊維  | 塩分   |
|---------|----------|-------|-------|--------|-------|------|
| 1人分の栄養価 | 114 kcal | 5.6 g | 4.4 g | 14.2 g | 2.8 g | 0.8g |

## 汁物で塩分を増やさないコツ

### 〇具を多く、汁を少なめに

具を多くすれば器に入る汁の量が減らせます。

具は野菜やきのこを使うと食物繊維やカリウム、ビタミンなどをとることができ、食べごたえも出て満足度が上がります。

### 〇だしの風味を生かして

かつお節、昆布、干しいたけなどを利用してだしをとれば、調味料の量を減らしても、おいしく食べられます。

昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸、干しいたけにはグアニル酸という、うまみ成分が含まれています。うまみは単独で使うよりも組み合わせると相乗効果でより強く感じられ、その分、塩分が控えめでもおいしくいただけます。

### 〇水分の一部を牛乳や豆乳に置き換えて

牛乳や豆乳に置き換えると、まろやかさが加わって、調味料を減らしても薄味に感じにくいという効果があります。