

# ツナのまるやか具沢山みそ汁

お味噌汁は塩分の過剰摂取につながりやすいですが、①具沢山にする、②減塩みそを使う、③牛乳を加えるの3つのポイントでおいしく減塩することができます。野菜はお好みのものをお使いください。



## ひとり分あたりの 栄養価

99  
kcal

塩分  
1.0  
g

たんぱく質 10.3g 脂質 2.8g 炭水化物 9.9g

## ●材料 (2人分)

・ツナ缶 (水煮)	1 缶	・だし汁 (かつおと昆布)	200mL
・しめじ	1/2 株	・味噌 (減塩タイプ)	小さじ 2
・にんじん	1/3 本	・牛乳	100mL
・白菜	2 枚(110g)		

## ●作り方

- ① ツナ缶は水をきっておきます。
- ② しめじは石づきをとり、小房に分けます。にんじんは皮をむいて1~2mm幅の短冊切りに、白菜は葉と芯を切り分けて、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にだし汁と②の白菜の葉以外を加えて、ひと煮立ちさせます。
- ④ 白菜の葉を加えて、具材に火が通るまで加熱します。
- ⑤ 火を止めて味噌を溶き入れ、ツナ缶と牛乳を加えて再加熱します。
- ⑥ 沸騰直前で火をとめたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。