



志木市 プロジェクト
おいしく減塩 / 減らソルト / シズカプロジェクト

減塩みそ汁

手作り出し汁でうまみたっぶり！



0.8g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

※手作り出し汁 260mL

玉ねぎ 1/4 個

油揚げ 1/2 枚

味噌 小さじ 2

小葱 少々



作り方

1. ※手作り出し汁を作る。(1000mL 分)

材料【昆布 20 cm角 1 枚 かつお削り節 30g 水 1000mL】

ア. 鍋に水を入れ、昆布を 20 分以上つけておく。

イ. ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を一度に散らしながら加える。(なるべく混ぜない)

ウ. アクをとり、鍋のふちが沸騰したら火を消し、1～2 分置いて濾す。

エ. できあがった出し汁のうち、260mL(2 人分)をみそ汁に使用する。

2. 玉ねぎは縦半分に切り、5mm幅のスライスにする。油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。小葱は小口切りにする。

3. 鍋に出し汁を入れて火にかけ、玉ねぎと油揚げを入れて蓋をして玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。

4. 一旦火を止めて味噌を溶かし入れ、器に盛って小葱を散らす。