

綾 循

し

し

ぴ

枝豆が主役！

材料は味噌汁の具ならどれでもどうぞ



牛乳や豆乳をいれても

裏面にレシピがあります

余った枝豆で夏らしい一杯/塩分1.2g

青呉汁





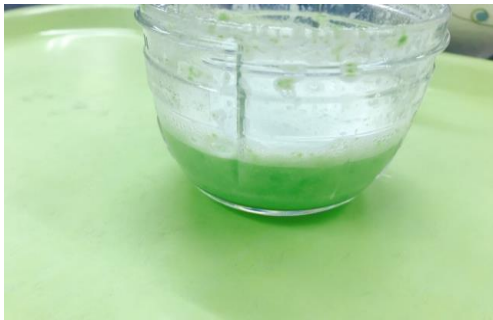
材料（1人前）

枝豆（皮付きで）・・・60g
水・・・・・・・・・・・・200ml
豆腐・・・・・・・・・・・・50g
葱・・・・・・・・・・・・5g
粉末だし・・・・・・・・0.5-1.0g
みそ・・・・・・・・・・・・10g



作り方①

豆腐をさいの目に切る。
葱は小口切りに切る。
分量の1/2量の水で豆腐と粉末だしを加えて煮る



作り方②

枝豆は下ゆでして殻から外し
残りの水とミキサーにかける。
お好みで粒が残った状態や滑らかな状態にしてください



作り方③

最後作り方①の鍋の中に作り方②の状態の枝豆を混ぜてひと煮立ちさせて完成。
葱を散らしてお召し上がりください

味噌汁の材料はどんなものでもかまいません。水も半分を牛乳や豆乳に変えると栄養価も高くなります。

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，コクを加える（枝豆）他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っているので食事でご気になることがある方はぜひお越しください。