

♪ いっぱいのみそ汁運動 ♪

ペットボトルでおいしいだしを作ろう！

減塩活動を
地域に広めよう！

みそ汁のだしを作る (2~3人分のみそ汁のだし)

【用意するもの】

空のペットボトル1本 (500ml)、水 500CC

いりこ 10尾

【作り方】

- ① ペットボトルに水を入れる。
- ② いりこを10尾入れ、冷蔵庫で一晩おく。



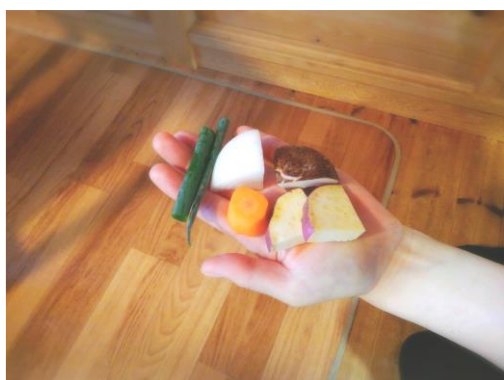
おいしいみそ汁のつくり方 (2~3人分量)

【材料】

ペットボトルのだし全量、季節の野菜 150g、豆腐や油揚げ、みそ 大さじ1杯

【作り方】

- ① 野菜を一口大に切る。
- ② 鍋に、ペットボトルの出し汁といりこを一緒に入れ、火にかける。(あくが出たら取り除く)
- ③ 沸騰したら、いりこを取り除き (そもままでよい) 固い野菜から入れて煮る。
- ④ みそを加える。



*野菜量の目安 手のひら一杯 (50g)

	野菜の分量	塩分量
2人で分けた場合	75g	1.5g
3人で分けた場合	50g	1g