

塩分
0.8g



塩分60%カット

(※一般的な味噌汁と比較)

かつお節の香りでおいしく減塩 具たくさん味噌汁

材料（4人分）

- ・絹豆腐 1/2丁
- ・長ネギ 1/2本
- ・乾燥わかめ 小さじ2
- ・かつお節粉 8g
- ・うまみ調味料 8振り(0.8g)
- ・水 450mL
- ・味噌 大さじ1

作り方

1. 豆腐はさいのめ切り
長ネギは小口切りにしておく
2. 鍋に水、かつお節粉、
うまみ調味料を入れ、
火にかける
3. 沸騰したら豆腐、
長ネギ、わかめを
入れてひと煮たちさせる
4. 火を止め、味噌を溶かす