

食改さんって？

食生活改善推進員（食改さん）は、地域の皆さんの食生活を応援する方々で、生活習慣病予防のための食生活改善や食育など、食に関するボランティア活動や普及活動をおこなっています。ピンク色のTシャツとエプロンを着用して活動しています。



基本の減塩みそ汁

だしをとる基本の減塩みそ汁レシピ。薄く感じた人は、濃い味好みになっているかもしれません。今回はシンプルに作りましたが、季節の具材をたっぷり入れましょう。

材 料（1人分）

- だし昆布…3g いりこ…2～3g
- かつお節…5g 水…130～150cc
- みそ…6g

作り方

- ① 水を入れた鍋にだし昆布、頭を取ったいりこを入れる
 - ② 火にかけず 20～30分置く
〔夜のうちに準備すると朝が楽に〕
 - ③ 火にかける
〔「ぐらぐら」させると苦味・アクが出るので、「ふつふつ」〕
 - ④ 昆布といりこを取り出し、鍋にかつお節を入れ、1分ほど火にかける
 - ⑤ 火を止めてかつお節が沈むまで待ち、沈んだ上澄みをこす
 - ⑥ お好みの具材を入れる
 - ⑦ 沸騰寸前まで温める
 - ⑧ 火を弱火にして、みそをとく
 - ⑨ 完成!!
- ※ 作っている間は鍋の蓋をしない



とても簡単で感動しました。材料を混ぜ合わせたり、丸めるのは子どもも出来て、家庭での食育にもなりそうですね。

だしをとった後は、佃煮に！

だしをとった後の、昆布、いりこ、かつお節も、捨てるのはもったいない!! あっという間に佃煮の完成です。

材 料

- だし昆布 いりこ かつお節
- しょうゆ…少々 みりん…少々 油…小さじ1/2

作り方

- ① 昆布を刻む
- ② 鍋またはフライパンに油を引く
- ③ 昆布、いりこ、かつお節を入れて炒める
- ④ しょうゆ、みりんはうす味でしあげる
- ⑤ こしょうや、ごま油をお好みで
- ⑥ 完成!!



だしをとった後でも、素材の味がしっかり! 箸が止まりません。噛む力も鍛えられそうです。

朝の忙しい時間に! みそ玉はいかが?

みそ玉は作り置きができ、忙しい朝もお湯を注ぐだけでみそ汁の完成です。今回は切り干し大根を入れましたが、お好みの具材を入れてアレンジもいっぱいですよ。



1食に1玉

材 料（10食分）

- みそ…60g ねぎ…適宜 カットわかめ…10g
- 切り干し大根…10g かつお節…6g 天然だし粉9g…2袋

作り方

- ① 切り干し大根を軽く洗いまじん切り
〔切り干し大根を入れることで、コツコツ感が残り、噛む力がアップするなどの効果が期待されます〕
- ② ボウルにみそと天然だし粉を入れ、むらがでないようによく混ぜる
- ③ ②に①と残りの材料を入れ混ぜ合わせる
- ④ 10食分に分け、団子状に丸める
- ⑤ 完成!!
タッパーなどに入れて冷蔵・冷凍保存できます
保存の目安: 具材や条件によりますが、冷蔵庫で1週間程度