

2023

2月

おすすめレシピ

味の素KKの管理栄養士・栄養士より おすすめのメニューをご紹介します！



2月

さつまいものコンソメスープ

さつまいもの甘みがおいしい、ほっこりスープ♪
さつまいもやしいたけには、不足しがちな食物繊維が含まれています。

使用商品：「味の素KKコンソメ」<固形タイプ>
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/802232/>

Recipe



水菜と根菜の具だくさんみそ汁

シャキシャキ食感が楽しい！
具だくさんみそ汁は、汁の量が減らせるので、減塩にもつながります◎

使用商品：「ほんだし®」
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/802262/>



鶏と帆立のダブルだし鍋

あごだしとほたてのWだしがコク深い♪
お鍋で食材のおいしさを丸ごといただきます◎

使用商品：「鍋キューブ®」
鶏だし・うま塩 鯛と帆立の極みだし鍋
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/802253/>



減塩商品を使っても
おいしくお作り
いただけます



Event

【イベント】
2/3：節分
2/11：建国記念日
2/14：バレンタインデー

【旬】
野菜：小松菜、にんじん、ごぼう
大根、ブロッコリー
魚：あさり、車海老、サワラ、たら

Column 具だくさんみそ汁でおいしく減塩

「減塩のために、みそ汁は我慢しなくては」「減塩提案には汁物はいれにくい」そんな風に思っていないか？
そんな時におすすめなのが「具だくさんみそ汁」です。具だくさんみそ汁は、鍋のようにたくさんの具材を入れたみそ汁のこと。具材のかさを増すことで汁の量が減らせるので、満足感を保ちつつ自然と減塩につながります◎
みそ汁と減塩はなじまないように感じられるかもしれませんが、まずは生活者の方にとってなじみ深いみそ汁から減塩の第一歩を始めてもらうのは非常におすすめです。今回ご紹介している「水菜と根菜の具だくさんみそ汁」は、食べ応えがありつつ、塩分は1.1g。おいしく減塩できます。

