



減塩みそ汁第二弾！！

野菜みそ汁を愉しもう！！

今回のHPH減塩チームでは **根菜・きのこ類・葉物** の三つに分けて減塩味噌で塩分0.6%の『野菜みそ汁』を作ってみました。野菜から出る旨味成分（主にグルタミン酸）で美味しく減塩！

前回と同様にメンバーで試食し、それぞれ一番美味しいと
思ったみそ汁を選んでみました ♪

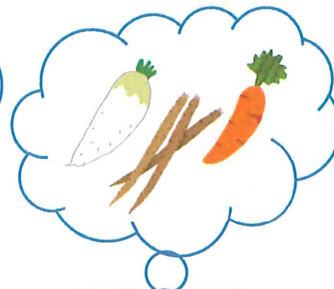


使った
減塩味噌は
これ♪



きのこ類

- ☆≡ 王道の味！
- ☆≡ 絶対王者！
- ☆≡ 出汁に旨味が出てる
- ☆≡ やはり具材の旨味が一番出た。



根菜

- ☆≡ 安心・安定の美味しさ☺
- ☆≡ 豚肉が入っているとさらにGood！
- ☆≡ ゴボウの風味、旨味が感じられ、食感も大事だと思った。



葉物

- ☆≡ 甘味がすごかった！
- ☆≡ キャベツと白菜がとろけそう…
- ☆≡ この3種の中ではやはり薄味だが、ちゃんと旨味は出るんだ～

減塩チームより

☆≡ 全種類の具材を入れても！ ☆≡ 同じ味噌を使ったとは思えない程、それぞれ出汁に味が出た。



減塩でも具材たっぷりにして、野菜の旨味と食感で十分愉しめます。

ぜひ、ご家庭でも今回ご紹介した具材に限らず、色々な具材を使って試してみてくださいね ♪