

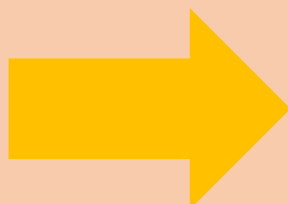
貝たくさんみそ汁が優秀だ♪

その1 減塩&野菜たっぷり

食材をたくさん
食べられる

一般的なみそ汁

貝たくさんみそ汁



野菜も
たっぷり
入れられる

貝材の旨みで
みそが減る

汁の量も減り
塩分が減る

加熱で
かさが減る

その2 1杯で2皿分の栄養が摂れます！

これが基本の3皿です！



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など

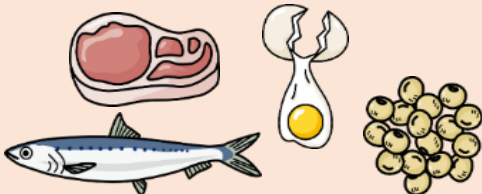


3皿め 副菜

貝たくさんみそ汁物など



貝たくさんみそ汁 = 主菜 + 副菜



主菜：1種類以上



副菜：3種類以上を組み合わせると
1人70g以上



1杯で
2皿分に
なります！

プラス主食で
バランスごはん

