

ポイント

汁物は具たくさんにして汁の量を減らす

具少なめみそ汁



みそ 15 g
塩分 1.8 g

具たくさんみそ汁



みそ 10 g
塩分 1.2 g

汁物は具たくさんにして汁の量を減らしましょう