

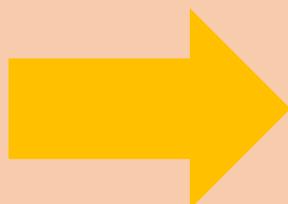
# 貝たくさんみそ汁が優秀だ♪

## 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

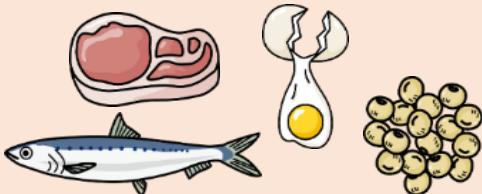


3皿め 副菜

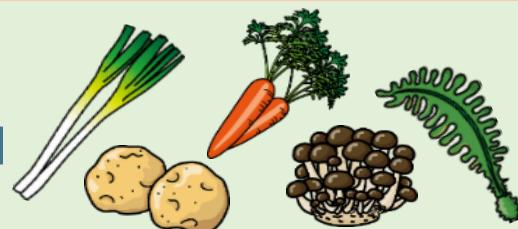
貝たくさんみそ汁物など



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

