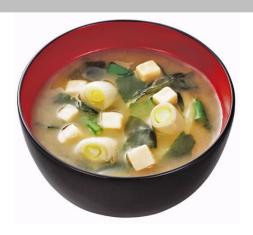
ポイント 汁物は具だくさんにして汁の量を減らす

具少なめみそ汁



みそ 15 g 塩分 1.8 g

具だくさんみそ汁



みそ 10g 塩分 1.2 g

(汁物は具だくさんにして汁の量を減らしましょう