



## ◎ 令和2年度生乳増産奨励金のお支払い

- ・対象者：平成30年、令和元年の平均出荷乳量（1-12月）を令和2年の出荷乳量が上回った方
- ・上回った乳量に対してkg当たり6,485,240,519円
- ・預り金振込日：令和3年2月26日

## ◎ 3月の屠場平日休業日のお知らせ

松本屠場 3月5日（金）・19日（金）です。

## ◎ 朝の味噌汁をミルクで減塩！

### ミルクみそで乳和食

#### 減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう！

#### みそ半分でおいしく！

塩分の高いみそ汁。みその量を減らすだけでは味気なくなりますが、ミルクと合わせて溶き入れるだけで、コクのある減塩みそ汁に。



材料(2人分)		水	300ml
<ミルクみそ>		かつお節削り節(お茶パックに入れておく)	5g
みそ	大さじ1	豆腐	100g
牛乳	大さじ1	ねぎ(小口切り)	10cm
		なめこ	50g

#### 作り方

- 1.みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
- 2.豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。
- 3.鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。
- 4.かつお節をしっかり絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

#### 小山先生おすすめ！毎日続けたい減塩みそ汁

おいしく作るポイントは、あらかじめみそと牛乳をよく混ぜておくこと。具材を加熱後、火を止めてから加えるとみその香りがより一層引き立ちます。牛乳が入っていることも、減塩ということも忘れてしまうくらい、おいしい減塩みそ汁に仕上がりますよ。

料理家・管理栄養士 小山浩子

Jミルクより



