

第6回具だくさんみそ汁コンテスト

～最優秀賞レシピ～

令和7年2月 松本市保健所健康づくり課

もったいないを減らそう部門

冷蔵庫に余った食材でできる高たんぱく納豆汁

いながき ゆい

松本大学3年 稲垣 結 さん

みそ汁に卵と納豆を加えることで、高たんぱくで簡単にできるおかずの1つとしてみそ汁を楽しむことができます。また、今回使用した野菜ではなく各ご家庭の冷蔵庫で余った食材を自由に取り入れていただくことも可能であるため、アレンジがしやすいみそ汁になっています。

【材料 4人分】

納豆……………80g
※付属のたれとからしは使わない
卵……………2個(100g)
ねぎ……………80g
大根……………80g
にんじん……………40g
乾燥わかめ……………4g
みそ……………32g
和風顆粒だし…小さじ1(3g)
水……………600ml

★切り方★

ねぎ：斜め切り
大根・にんじん：皮つきの短冊切り

★作り方★

- ①鍋に水、顆粒だし、大根・にんじんを入れ、火にかける。
- ②①をしばらく煮たら、ねぎを入れてさらに加熱する。
- ③わかめを水で戻してから、②に入れる。
- ④みそを溶く。
- ⑤煮立ったら溶き卵を加える。
- ⑥卵がふんわりとしたら、納豆を混ぜてから加えて完成。



給食に出たらいいな部門

おかわり必須！クリーミー豚汁

たかき りお

波田小学校6年 高木 莉央 さん

牛乳を加えることで、みんなが喜ぶまろやかでクリーミーな味わいに。ごま油で豚肉を炒めることで香りが引き立ち、食欲をそそります。大根、にんじんは皮を剥かずにそのまま切り、無駄は出しません。栄養バランスも考えて作りました。鍋は変えずに炒めて煮込むので洗い物を少なくして、水を節約できるようにしています。

【材料 4人分】

牛乳……………200ml
豚バラ肉……………150g
大根……………1/4本(300g)
にんじん……………1/2本(75g)
白菜……………2枚(200g)
長ねぎ……………1/2本(50g)
しめじ……………50g
ほうれん草……………1株(40g)
ごま油……………小さじ2(8g)
白いりごま……………少々
みそ……………30g
和風顆粒だし…4g
水……………200ml

★切り方★

豚バラ肉：一口大に切る
大根・にんじん：皮つきのいちょう切り
白菜：ざく切り
長ねぎ：1cm幅の斜め切り
ほうれん草：3cmの長さに切り、下茹でする

★作り方★

- ①鍋にごま油、豚バラ肉を入れ炒める。
- ②①にほうれん草以外の野菜としめじ、顆粒だし、水、牛乳を入れ中火で20分煮込む。
- ③②にほうれん草を入れ、みそを溶き入れる。
- ④お椀に盛り付けたら、白いりごまをふる。



松本を味わおう部門

体も心も温まる！松本具沢山みそ汁

ふじむら

旭町小学校3年 藤村 あや さん

にんじんが苦手な自分も克服できるようなメニューにしたいと作りました。厚揚げや家で育てたねぎ、自分で仕込んだみそを使用しました。ご当地食材も入って、具だくさんだし、松本もたくさん！！なみそ汁に仕上げました！

【材料 4人分】

松本一本ねぎ……………70g
しめじ……………30g
大根……………80g
にんじん……………50g
厚揚げ……………1/3枚(50g)
おろししょうが…小さじ1/4
みそ……………20g
手羽中……………100g
だし用昆布……………5g
干しいたけ……………4つ(8g)
水……………650ml

★切り方★

ねぎ：小口切り しめじ：石づきを落としほぐす
大根・にんじん：皮つきのいちょう切り
厚揚げ：拍子切り

★作り方★

- ①鍋に水、手羽中、昆布、しいたけを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら昆布を取り出し、弱火で10分煮る。火を止め、他の食材も取り出す。
- ②手羽中は身を骨からはずす。しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③大根、にんじんを電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④みそとしょうがを混ぜ合わせる。
- ⑤①にしめじ、大根、にんじん、②を入れ中火にかけ、大根、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ねぎ、厚揚げ、④を入れ、ねぎが甘くなったら完成。



もったいないを減らそう部門
信州林檎で幸せ運ぶヨ汁

とば ゆきえ
鳥羽 幸恵 さん

りんごはフルーツでありながら野菜のように使いこなしがきく果物。やきとり缶のたれごとすべて加えることでコクと、りんごのほのかな甘みとシャキシャキした歯ごたえの酸味がみそとよく合い、優しいハーモニー。しいたけ、根菜、こんにゃくなど歯ごたえのある野菜をたっぷり加え、食物繊維もとれます。やきとり缶を使っているの、たんぱく質もとれるし豚汁よりヘルシーであっさりコクうまレシピ。

【材料 6人分】

やきとり缶(たれ)…2缶
大根……………4cm(100g)
にんじん…………8cm(80g)
ごぼう…………1/2本(100g)
なす……………1本(80g)
木綿豆腐…………1丁(300g)
こんにゃく……1/4枚(60g)
しいたけ…………2個(30g)
りんご……………1個(200g)
豆苗……………1/2パック
和風顆粒だし…小さじ2(6g)
みりん……………大さじ2(36g)
酒……………大さじ2(30g)
濃口しょうゆ…小さじ2(12g)
みそ……………35g
水……………480ml

★切り方★

大根・にんじん：皮をむいていちよう切り
ごぼう：皮をこそげて太めのさがきにして、水を張ったボウルにつけアクをとる
なす：皮をむかずに半月切りにして水にさらす
木綿豆腐：角切り
こんにゃく：食べやすい大きさにして下茹でする
しいたけ：石づきを取り、くし切り
りんご：1/3は皮ごとすりおろし、2/3は皮ごと1cm幅のくし切りにし、塩水にくぐらせ、歯ごたえが残るように下茹でする
豆苗：根を切り落とし、半分の長さに切る

★作り方★

- ①鍋にやきとり缶をたれごと入れ、水を加えて沸騰させたら顆粒だしを入れる。
- ②具材とみりん、酒を加えて中火でひと煮立ちさせる。
- ③蓋をしてよく煮えたら、みそを溶き入れ、すりおろしりんごも入れる。
- ④仕上げに濃口しょうゆを加えて、豆苗と湯切りしたりんごを上に乗せ、サッと煮て完成。



給食に出たらいいな部門

パン給食にもピッタリな洋風みそ汁！
～かくし味は粉チーズのうまみ～

あらい みきと
清水小学校5年 荒井 樹人 さん

松本市立博物館の和食展で、和食が人の生活に合わせて変わってきたことを知り、今の生活に合うような具たくさんみそ汁を考えました。パン給食の日は、洋風スープが出ます。パンにも合うみそ汁あったらいいなと思い、粉チーズとソーセージを使いました。グルタミン酸(みそ、チーズ)、イノシン酸(かつおだし)、グアニル酸(干しいたけ)の組み合わせで、うまみが大きくアップします。彩りも意識しました。

【材料 4人分】

にんじん……………60g
じゃがいも…………100g
スライス
干しいたけ……4g
コーン……………40g
ソーセージ…………4本(80g)
長ねぎ(緑の部分)…15cm
粉チーズ……大さじ2(12g)
仕上げ用：お好みの量

★切り方★

にんじん：皮をむかずにいちよう切り
じゃがいも：皮をむいていちよう切り
ソーセージ：斜め切り 長ねぎ：小口切り
干しいたけ：水で軽く洗う

★作り方★

- ①鍋に水、にんじん、じゃがいも、干しいたけ、だしを入れて煮る。
- ②少ししたらコーン、ソーセージを入れて煮る。
- ③具材がやわらかくなったら火を止めて、みそを溶く。
- ④火を止めて、ねぎと粉チーズを入れて混ぜ、盛り付けたら、仕上げ用の粉チーズを振りかけて完成。



松本を味わおう部門

ふるさとつなぐ！スーパーネバネバみそ汁

くろさき あや
黒崎 綾 さん

地元産の新鮮な野菜を使って元気が出るネバネバみそ汁を作りました。主人の故郷・秋田県の郷土料理「納豆汁」を、私の故郷・松本の野菜とみそでアレンジしました。納豆のネバネバと松本の野菜が絶妙に絡み合い、滋味深い一杯に仕上がりました。このみそ汁を通して、主人に松本を「第2の故郷」と感じてほしいです。

【材料 4人分】

ごぼう……………1/3本(65g)
長いも……………90g
なめこ……………70g
オクラ……………4本(40g)
松本一本ねぎ……30g
ひきわり納豆……1パック
※付属のたれとからは使わない
みそ……………36g
かつお節…………15g
水……………480ml

★切り方★

ごぼう：皮を軽くこそげピーラーでそぐ
長いも：皮をむいて小さなサイコロ状に切る
※ごぼうと長いもは切った後、酢水に浸けておく
なめこ：軽く水洗いする
オクラ・ねぎ：輪切り

★作り方★

- ①水を沸かし、沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。1～2分後にかつお節を取り出す。
- ②①にごぼうを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③長いも、なめこ、オクラを入れて煮る。
- ④具材に火が通ったら、ねぎを入れる。
- ⑤火を止め、みそを入れて溶かす。
- ⑥かき混ぜた納豆を入れ、全体を軽く混ぜてできあがり。

