

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

春号

野菜を集めて元気になるおみそ汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
もったいないを減らそう部門

松本盲学校小学部
4年生のみなさんの応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
123kcal	6.4g	3.9g	1.5g	138g

材料・切り方

にんじん……1/2本	5mm幅の いちよう切り
ジャガイモ…1/2個	
大根…………厚さ2cm分	
サツマイモ…80g	1cm幅の色紙切り ※キャベツの芯は 3mm幅にスライス
玉ネギ…………1/4個	
ピーマン……1個	
キャベツ……1枚	
カボチャ……80g	1口大に切る
油あげ…………1/2枚(15g)	長さ半分の短冊切り
木綿豆腐……1/2丁(150g)	さいの目切り
みそ……………36g	
顆粒だし(かつお)…4g	
水……………480ml	

作り方

- ① 鍋に水、顆粒だし、野菜、油あげを入れて火にかける。
- ② 野菜が煮えたらみそを溶き、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 味見をして、できあがり！

PRポイント

畑で作ったサツマイモとカボチャを使いました。他の野菜はみんなの家から持ってきました。昨年の冬、自分たちで作ったみそを使いました。ピーマンが思いのほかおいしかったです。

その他の
レシピは
こちら→



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



具だくさんみそ汁

副菜：3種類以上

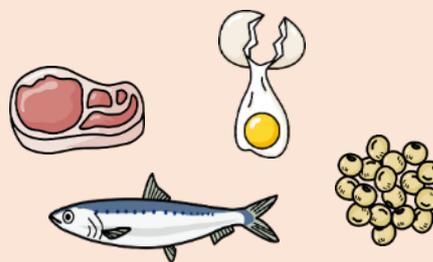
1人 70g 以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう!

具が多いとうまみもUP!

ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…?

350g

内訳：緑黄色野菜 120g(ほうれん草、にんじん等)
淡色野菜 230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具だくさんみそ汁 1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる!

だいたいどのくらい?



生の状態で
両手 3杯分

または



加熱して
片手 3杯分

または



小鉢 5皿分

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

夏号

冷房で冷えた体に！ポカポカ中華風味噌汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいい部門

筑摩野中学校 2年
曾根原 理哉さんの応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
220kcal	12.9g	13.6g	1.5g	72g

材料・切り方(4人分)

★豚ひき肉	120g	
★もやし	100g	
★にら	60g	2cmの長さに切る
★しょうが	1/2個	みじん切り
木綿豆腐	400g	角切り
きくらげ	3~4個	食べやすい大きさ
春雨(乾燥)	25g	
テンメンジャン	23g	
ごま油	適量	
鶏がらスープの素	2g	
みそ	26g	
水	480ml	

作り方

- ① 春雨を表示どおりに戻す。
- ② ★の食材をごま油で炒める。
- ③ ②にテンメンジャンを半分加え、さらに炒め、一度取り出す。
- ④ お湯を沸かし、豆腐、きくらげ、春雨を入れる。
- ⑤ 少し煮たら、③を入れる。
- ⑥ 残りのテンメンジャンと、鶏がらスープの素、みそも加えて、よく溶かす。

PRポイント

テンメンジャンを使って中華風の味噌汁にしてみました。

ごま油のいい香りで食欲が増します。

しょうがをいれて、冷房で冷えた体を、体の中から温めることができます。

その他の
レシピは
こちら→



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



具だくさんみそ汁

副菜：3種類以上

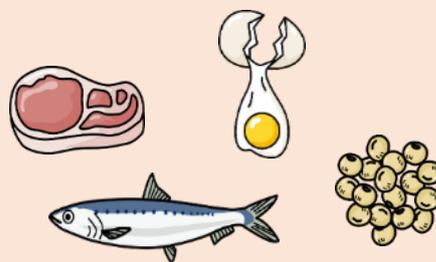
1人70g以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう!

具が多いとうまみもUP!

ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…?

350g

内訳：緑黄色野菜120g(ほうれん草、にんじん等)
淡色野菜230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具だくさんみそ汁1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる!

だいたいどのくらい?



生の状態で
両手3杯分



加熱して
片手3杯分



小鉢5皿分

または

または

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

秋号

たっぷりきのこの減塩みそ汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
松本を味わおう部門 応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
193kcal	11.2g	9.9g	1.4g	100g

材料・切り方(4人分)

まいたけ……1パック(100g)	石突を取り 1口大に割く
エリンギ……中2本(100g)	石突を取り半分の 長さにして手で割く
人参………中2/3本(100g)	いちよう切り
さつまいも…100g	
鶏もも肉……1枚(200g)	1口大に切る
料理酒……大さじ2(30g)	
ごま油……小さじ2(8g)	
長ねぎ……少々	小口切り
みそ………30g	
めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ1(18g)	
水………480ml	

作り方

- ① 鶏もも肉に料理酒を振りかけておく。
- ② 鍋にごま油をひいて長ねぎ以外の具材をすべて入れ、中強火で焼き色が付くまで炒める。
- ③ ②に水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ めんつゆを加え、みそを溶く。器に盛り付けてねぎを乗せれば完成！

PRポイント

- ・信州と言えはきのこ。たっぷり旨味が出るので、出汁は手軽にめんつゆだけで！
- ・きのこ×かつおの旨味の相乗効果で減塩に！
- ・価格の安定したきのこで物価高に負けない！

その他の
レシピは
こちら→



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



これが基本の3皿です!



具たくさんみそ汁

副菜：3種類以上

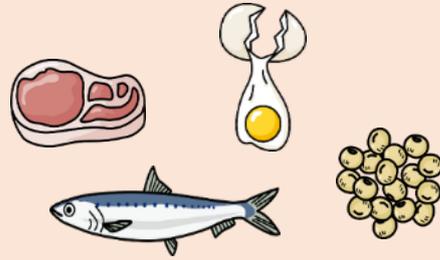
1人70g以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう!

具が多いとうまみもUP!

ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…?

350g

内訳：緑黄色野菜120g(ほうれん草、にんじん等)
+
淡色野菜230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具たくさんみそ汁1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる!

だいたいどのくらい?



生の状態で
両手3杯分



加熱して
片手3杯分



小鉢5皿分

または

または

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

冬号

信州版！肝っ玉母ちゃんの田舎汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいいな部門

鳥羽 幸恵さんの応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
163kcal	12.6g	7.7g	1.5g	95g

材料・切り方

作り方

人参……………4cm 分	いちよう切り
大根……………4cm 分	
ごぼう……………1/2 本	ささがき
しいたけ………2 個	5mm 幅に切る
冷凍里芋………3 個	一口大に切る
野沢菜……………1 茎	
ねぎ……………1/2 本	小口切り
大葉……………3 枚	千切り
鮭の切り身…1 切れ	湯通しして
油揚げ……………1 枚(30g)	一口大に切る
木綿豆腐………1 丁(300g)	角切り
和風顆粒だし …小さじ 1 強(4g)	
みりん……………小さじ 2(12g)	
みそ……………32g	
水……………480ml	

- 鍋に水を入れて沸騰させる。そこへ和風顆粒だしとみりん、野沢菜・ねぎ・大葉以外の具材を加えて中火でひと煮立ちさせる。
- 具材がほどよく煮えたら、みそを溶き入れる。
- 野沢菜、ねぎを入れ、さっと火を通す。
※ねぎは最後のトッピング用に少量残しておく
- 器に盛り付け、トッピング用のねぎと大葉を上にはらして完成。

PR ポイント

だしを濃くして、みそは半分、みりんを入れて甘味のバランスをとる、隠し味的なもの。この寒い時期、芋類や根菜類、「里芋、油揚げ、人参、大根、ねぎ」を信州味噌で味わい、身体の芯からポカポカして鮭のたんぱく質で免疫力UP、風邪さらばです。野菜のシャキシャキ感、ごぼうなどしっかり噛むことでだ液を出し、脳の活性化にも良いです。

その他の
レシピは
こちら→



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



これが基本の3皿です!



具たくさんみそ汁

副菜：3種類以上

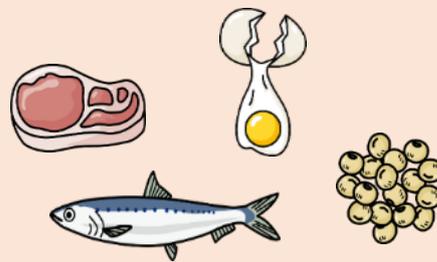
1人70g以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう!

具が多いとうまみもUP!

ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…?

350g

内訳：緑黄色野菜120g(ほうれん草、にんじん等)
+
淡色野菜230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具たくさんみそ汁1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる!

だいたいどのくらい?



生の状態で
両手3杯分



加熱して
片手3杯分



小鉢5皿分

または

または