

# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 1月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト  
一般の部 伊藤 由美子さんの応募レシピです



## 〈材料 4人分〉

- ・豚ロース肉 1枚
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・しめじ 70g
- ・長ねぎ 1本
- ・サラダ油 適量
- ・酒かす 70g
- ・信州みそ 50g
- ・だし汁 600ml  
(かつお節、こんぶ、白だし)

## 〈下準備〉

- ・豚ロース肉、にんじん、じゃがいも………1cm角に切る
- ・玉ねぎ、しめじ、長ねぎ………一口大に切る

## 〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を入れ、豚ロース肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、長ねぎを炒める。
- ② ①に酒かすを加え、強火でさらによく炒める。
- ③ 酒かす、野菜をよく混ぜたら、だし汁を加え野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 信州みそを加え完成。

🍴 **身体のために!! 毎日食べよう長生き味噌汁** 🍴

いつもの味噌汁に酒粕をプラス。栄養満点。  
冷えた体も温まります。  
豚ロース肉を使い、食べごたえもあります。

## 〈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	11.9g	7.1g	1.9g	180g

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皿運動～1・2・3でバランスごはん～

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

具だくさんの汁物など



✓主食・主菜・副菜を揃えた食事を  
1日2回以上は食べましょう!

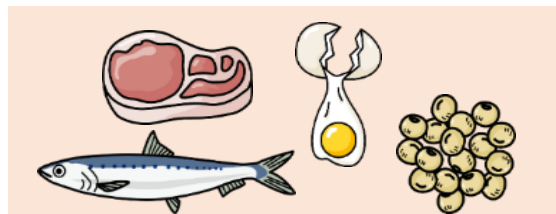
主食



3皿揃えるのが大変…  
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

主菜+副菜



主菜: 1種類以上



副菜: 3種類以上を組み合わせ  
て1人70g以上

1杯で2皿揃う!



主菜入り  
具だくさんみそ汁



# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 2月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト  
一般の部 藤田 めぐみさんの応募レシピです



## 〈材料 4人分〉

- ・だいこん 200g
- ・にんじん 70g
- ・ごぼう 70g
- ・しいたけ 2本
- ・さつまいも 100g
- ・豚バラ肉 100g
- ・こんにゃく 60g
- ・ケチャップ 少々
- ・だし醤油 少々
- ・にぼし粉 少々
- ・ねぎ お好みで
- ・信州みそ 大さじ3
- ・(みそ2種類)
- ・かつおだし 600ml
- ・(だしパック)

## 〈下準備〉

- ・だいこん、にんじん……………いちょう切りにする
- ・ごぼう……………1cmの輪切りにする
- ・しいたけ……………8mm幅に切る
- ・さつまいも……………角切りにする
- ・豚バラ肉……………食べやすい大きさに切る
- ・こんにゃく……………食べやすい大きさにちぎる

## 〈作り方〉

- ① だし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。
- ② しいたけ、さつまいも、こんにゃく、ケチャップを鍋に加える。
- ③ 豚バラ肉を軽く焦げ目がつく程度に炒め、鍋に加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、鍋に信州みそ、だし醤油を加える。
- ⑤ 盛り付けて、にぼしの粉、ねぎをのせて完成。

## わが家の人気メニュー 具沢山とん汁

- ・ごぼうを輪切りにする事で、食感を楽しめます。
- ・一度冷めてから、又は次の日がとてもおいしいです。
- ・みそは信州産のみそを2種類使っています。
- ・豚バラをいためてから使うと臭みがなくなります。
- ・にぼしの粉を加えると、とても深い味になりおいしいです。
- ・ケチャップを少し加えると旨味がでます。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
195kcal	7.2g	9.9g	2.0g	118g

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皿運動～1・2・3でバランスごはん～

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

具だくさんの汁物など



✓主食・主菜・副菜を揃えた食事を  
1日2回以上は食べましょう!

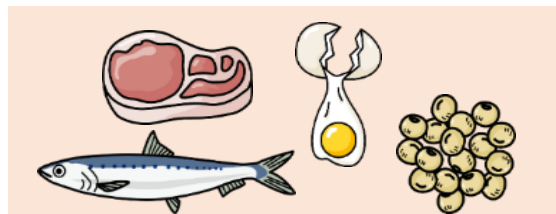
主食



3皿揃えるのが大変…  
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

主菜+副菜



主菜: 1種類以上



副菜: 3種類以上を組み合わせ  
て1人70g以上

1杯で2皿揃う!



主菜入り  
具だくさんみそ汁



# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 3月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト  
子どもの部 筒井 奈那実さんの応募レシピです



## カリフラワーときくらげの中華風みそ汁

- 材料は少ないですが、ボリュームたっぷりです。
- きくらげとカリフラワーが入っているので、食感もおもしろいと思います。

### 〈材料 4人分〉

- にんじん 中1本
- 信州産カリフラワー 1個
- きくらげ 2枚
- 卵 2個
- みそ 40g
- かつおだし 600ml  
(かつお節)

### 〈下準備〉

- にんじん……………千切りにする
- カリフラワー……………小さく切る
- きくらげ……………乱切りにする

### 〈作り方〉

- ① だし汁を火にかける。
- ② にんじん、カリフラワー、きくらげを鍋に入れる。
- ③ 野菜類に火が通ったら火を止め、みそを入れる。
- ④ 再度、火をつけて、溶いた卵を菜箸に沿わせ回し入れる。卵に火が通ったら完成。

### 〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
100kcal	8.0g	3.7g	1.6g	112g

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皿運動～1・2・3でバランスごはん～

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

具だくさんの汁物など



✓主食・主菜・副菜を揃えた食事を  
1日2回以上は食べましょう!

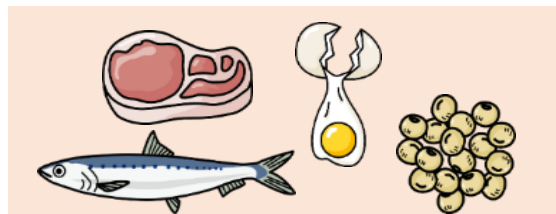
主食



3皿揃えるのが大変…  
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

主菜+副菜



主菜: 1種類以上



副菜: 3種類以上を組み合わせ  
て1人70g以上

1杯で2皿揃う!



主菜入り  
具だくさんみそ汁



# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動12月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト  
一般の部 工藤 麻衣さんの応募レシピです



## サバ缶と野菜の洋風減塩みそ汁

- ・サバ缶やしょうが、にんにくを使うことでみその量を減らしました。通常は大さじ2使いますが、今回のレシピは大さじ1です。
- ・サバ缶は煮汁まで入れることでうま味がアップします。

### 〈材料 4人分〉

- ・サバ缶(水煮) 1缶
- ・にんにく チューブ1cmくらい
- ・トマト 1個
- ・オリーブオイル 少々
- ・なす 1本
- ・顆粒だし 3g
- ・松本一本ねぎ 1本
- ・信州みそ 大さじ1
- ・しめじ 1株
- ・水 550ml
- ・しょうが チューブ1cmくらい

※野菜はお好みでOK! キャベツやほうれん草、玉ねぎも美味しいです。

### 〈下準備〉

- ・トマト、なす……………一口大に切る
- ・松本一本ねぎ……………斜めに薄切り
- ・しめじ……………石づきを切り落とし、ほぐす

### 〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、なすと顆粒だしを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② サバ缶(煮汁ごと)、トマト、松本一本ねぎ、しめじを入れる。サバの身が大きい場合はほぐす。
- ③ 野菜に火が通ったら、しょうが、にんにく、みそを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 仕上げにオリーブオイルをかける。

### 〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
134kcal	12.7g	6.3g	1.3g	108g

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皿運動～1・2・3でバランスごはん～

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

具だくさんの汁物など



✓主食・主菜・副菜を揃えた食事を  
1日2回以上は食べましょう!

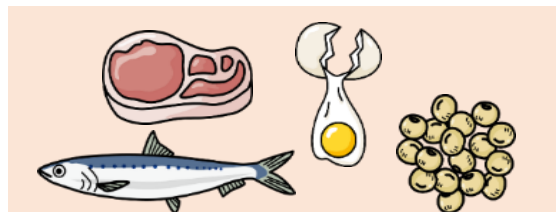
主食



3皿揃えるのが大変…  
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

主菜+副菜



主菜: 1種類以上



副菜: 3種類以上を組み合わせ  
て1人70g以上

1杯で2皿揃う!



主菜入り  
具だくさんみそ汁