



おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

～健康具たくさんみそ汁～

| 材料 | 4人分 |
|-----------|-------------|
| 切干大根（乾燥） | 10g |
| 人参 | 1/3本（50g） |
| まいたけ | 1/2パック（50g） |
| おくら | 4本 |
| もずく | 100g |
| たまご | 2個 |
| 信州みそ | 32g |
| 煮干し | 4尾 |
| 水 | 600ml |
| ヨーグルト（無糖） | 適量 |

〈作り方〉

切り方

- ・人参……………いちよう切り
- ・まいたけ……………食べやすい大きさにほぐす
- ・おくら……………塩をふり手のひらで軽くころがす（板すり）
中火で1分程ゆでた後、小口切りにする。

- ①鍋に、頭と腹ワタを取った煮干しと分量の水を入れておく。
- ②切り干し大根は水に浸し戻しておく。（15分程）
- ③①に具材を入れて煮る。入れる順番は、人参→まいたけ→切り干し大根→おくら→もずくとする。（*煮干しはとり出さない）
- ④みそを入れ、溶き卵を加え火をとおす。
- ⑤器に盛り、ヨーグルトを適量加えたら完成。

POINT!

板すりをすることで、細かい毛がとれて口当たりがよくなります♪

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 野菜重量 （海藻含む） |
|--------|-------|------|------|----------------|
| 77kcal | 5.3g | 3.5g | 1.2g | 71g |

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒**副菜**

+

=

1皿で主菜と副菜の**2皿分**

たんぱく質源（肉・魚・卵など）⇒**主菜**

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん

ヨーグルト×みそで乳酸菌の合わせワザ（和と洋を代表する発酵食品ヨーグルトとみそは“うまみ”も“栄養”もアップするベストコンビです。）同じ発酵食品であるヨーグルトの乳酸菌とみその酵母が相まって野菜のうまみ成分をひき出し、栄養価を高める相乗効果があります。みそ汁にヨーグルトを入れることで後を引くコクと余韻が加わり、マイルドになります。

1・2・3で
バランスごはん



宮澤 淑枝さん代表のグループが
第1回具たくさんみそ汁コンテストに応募して下さったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）



おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動

～ながいもパワーみそ汁～

| 材料 | 4人分 |
|----|----------------|
| A | 長芋 150g |
| | 卵 1個 |
| | 玉ねぎ 50g |
| B | ズッキーニ 1本(200g) |
| | 塩 小さじ1/6(1g) |
| C | 水 300ml |
| | 煮干し粉末 小さじ2(6g) |
| | 信州みそ 大さじ2(36g) |

〈作り方〉

下準備

- A 卵は溶きほぐしてすりおろした長芋と混ぜ合わせておく。
 B ズッキーニはスライサーでスライスし、塩をまぶし水抜き後水洗いをし水気を絞る。
 C 煮干し粉末をだしパックの中に入れ、分量の水を入れた鍋に入れておく。

- ①Cにすりおろした玉ねぎを入れ火にかける。
 ②沸騰したら3分程加熱後、一度火を止めだしパックをとり出しみそを溶かし入れる。
 ③再び火をつけAを流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
 ④器に盛り付け、Bを添えたら完成。

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 野菜重量 |
|--------|-------|------|------|------|
| 78kcal | 5.2g | 2.1g | 1.3g | 100g |



野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜

+

=

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源(肉・魚・卵など)⇒主菜

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

1・2・3で
バランスごはん



暑い季節も寒い季節も『ながいもパワーみそ汁』を一杯食べることで、ほっこり元気もりもりに!! ところみのある汁にズッキーニをからめて食べるみそ汁に仕上げました。塩分も気になるので、塩もみ後、水洗いをして、塩味を除きました。シャキシャキな食感を楽しんで下さい。『ながいもパワーみそ汁』は、夏は冷たく、冬は温かく食べてもらいたいのですが、寒い季節は、ズッキーニは姿を消してしまうので、大根に変更して、シャキシャキ感を楽しんで下さい。

誰でも作れるお手軽みそ汁を目指し、包丁を使わず、スライサーとおろし器、ピーラーで調理しました。老若男女&キッズ問わず、挑戦してほしい一品です。

二宮 美登さんが第1回具だくさんみそ汁コンテストに応募して下さったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217(直通)



おいしく食べよう

具だくさんみそ汁運動

～きのこたっぷりかんたんみそしる～

| 材料 | 4人分 |
|-------|------------|
| しめじ | 適量 |
| まいたけ | |
| えのき | |
| だいこん | |
| にんじん | |
| こまつな | |
| こうや豆腐 | |
| 信州みそ | 大さじ2 (36g) |
| 水 | 600ml |

〈作り方〉

下準備

A しめじ、まいたけ、えのきは、各1パックを手でバラバラにしてジッパー付き袋に入れて空気を抜いて凍らせて保存しておく。

B だいこん(3cm)、にんじん(1/2本)は、いちよう切りにしてさっと茹で、ジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。

(このときに、お花の形にくりぬいてもかわいい♡)

C こまつな(1袋)は、よく洗って3センチくらいに切ってそのままジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。

①おみそしるを作りたい時に適量のAとB、分量の水をお鍋に入れて沸騰させる。

②沸騰したら、信州みそを入れ溶かして適量のCとこうや豆腐を入れる。

③盛り付けて、出来上がり。

〈1人分 栄養価〉

(きのこ各12.5g、大根・人参・小松菜各15g、高野豆腐2.5gの場合)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 野菜重量 |
|--------|-------|------|------|-------|
| 48kcal | 3.7g | 1.6g | 1.2g | 82.5g |

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜

+

=

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源(肉・魚・卵など)⇒主菜

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

1・2・3で
バランスごはん



きのこは、凍らせることで栄養アップ!!だいこん、にんじんは、お花の形にするとかわいいよ。おみそしるを作りたくなったら、包丁を使わないですぐにつくれるよ。きのこのうまみで、だしをつかわなくてもじゅうぶんおいしいよ。こまつなも凍らせることで、下ゆでいらず!

お料理大好きなわたし。忙しいお母さんの代わりにできるだけ、じぶんでできるようにおかあさんといっしょに考えました。

西村 彩さん(当時小学校1年生)が
第1回具だくさんみそ汁コンテストに応募してくださったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～信州リンゴの味噌汁～

| | | |
|-------|--------------|-----|
| 材料 | 4人分 | |
| りんご | 100g | |
| 鶏肉 | 60g | |
| A | 人参 | 40g |
| | ごぼう | 40g |
| | れんこん | 40g |
| | じゃがいも | 40g |
| こんにゃく | 40g | |
| しめじ | 40g | |
| あぶらあげ | 40g | |
| 油 | 小さじ1 (5g) | |
| 信州みそ | 32g | |
| だし汁 | 600ml | |

〈切り方〉

- りんご……………半分に切り、半分はおろし、もう半分は一口大に
- 鶏肉……………一口大に切る
- 人参、ごぼう、れんこん……………乱切り
- じゃがいも……………一口サイズに切り水にさらす
- こんにゃく……………手でちぎる
- しめじ……………石づきをとりカットする
- あぶらあげ……………短冊切り

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。
- ② Aの材料と一口大に切ったりんごを①に加え、だし汁を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、こんにゃく、しめじ、あぶらあげ、おろしたりんごを加える。
- ④ みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 野菜重量(りんご含む) |
|---------|-------|------|------|-------------|
| 128kcal | 7.4g | 5.8g | 1.4g | 85g |



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

= 1皿で主菜と副菜の2皿分

**主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん**

味噌汁にりんご?と思いますが、ほんのり甘くシャキシャキした食感が味わえます。食物繊維を多く含む野菜を多く使用しているので、腸内環境が整います。

長尾 藍花さんが
第1回具たくさんみそ汁コンテストに
応募して下さったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

