

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

風薫る季節になってまいりました。

今回は、栄養たっぷりの春の食材を使用する具たくさんみそ汁を紹介します♪

栄養価の高い食材で

～たけのこ汁 レシピ～

材料	4人分
根曲がりだけ 又は水煮たけのこ	160g
にんじん	1/4本 (50g)
たまねぎ	1/2個 (100g)
サバ水煮缶	1缶
卵	1個
みそ	32g
煮干し	4尾
水	720ml

〈切り方〉

- ・根曲がりだけ……皮をむき、根本の硬い部分を切り落とし2cm程の長さに斜めに切る（水煮たけのこ…縦半分に切り、0.5cm程の厚さに切る）
- ・にんじん………いちょう切りにする
- ・たまねぎ………薄切りにする
- ・サバ水煮缶………ほぐしておく（汁は捨てない）

〈作り方〉

- ①鍋に分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②①に根曲がりだけ、にんじん、たまねぎを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、サバ缶、缶詰の汁を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。
- ④最後に卵を溶き入れ、器に盛る。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
152kcal	14.9g	7.0g	1.6g	77g



・たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

・野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん



サバには抗酸化作用が豊富に含まれているので、脂質異常症や高血圧症など生活習慣病予防にも効果大!長野県の郷土料理のたけのこ汁。ぜひお試しください。

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

暑い日が続いております。みなさん熱中症は大丈夫ですか？具たくさんみそ汁は適度な塩分と食材の栄養を1杯でとることができるため、熱中症対策にもおすすめです！

今回は、夏の旬の食材を使用したみそ汁を紹介します♪

夏野菜がたっぷりとれる

～夏のさっぱり豚汁 レシピ～

材料	4人分
豚肉	80g
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本(40g)
なす	中1本
とうもろこし	60g
レタス	30g
大葉	4枚
すりごま	大さじ1
みそ	32g
煮干し	4尾
水	680ml

〈切り方〉

- 玉ねぎ……………薄切り
- オクラ……………ヘタをとり5mmの輪切り
- なす……………5mmの半月切り
- とうもろこし……………芯からそぎ落とし、ほぐしておく
- レタス……………一口大にちぎる
- 大葉……………千切り

〈作り方〉

- ①鍋に分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②①に豚肉、玉ねぎを入れる。
- ③食材に火が通ったら、オクラ、なす、とうもろこしを入れる。
- ④みそを溶き入れる。
- ⑤レタス、すりごまを入れ器に盛り、上から大葉を飾る。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
145kcal	8.0g	5.5g	1.1g	77.5g



• たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

• 野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん

豚肉は、脂身の少ない部位を使用すると夏でも食べやすいさっぱりとした仕上がりになります。大葉を入れることで風味が良くなり、減塩にもつながります。

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

暑さの厳しかった夏もようやく終わりを迎え、肌寒い季節になってきましたね。皆さん体調は崩されていませんか？食事をきちんと整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

今回は、秋の旬の食材を使用したみそ汁を紹介します♪

まいたけのうま味で味わい深く ～秋の鶏ごぼうみそ汁 レシピ～

材料	4人分
鶏むね肉	80g
ごぼう	60g
人参	40g (1/5本)
長ねぎ	60g (1/2本)
まいたけ	100g (1パック)
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	32g (大さじ2弱)
煮干し	4尾
水	600ml
わけぎ	20g (2本)
七味唐辛子	少々

〈切り方〉

- ・鶏むね肉……………一口大のそぎ切りにする
- ・ごぼう……………斜め薄切りにして水にさらす
- ・人参……………厚さ2mmのいちょう切り
- ・長ねぎ……………斜め薄切りにする
- ・まいたけ……………石づきを取り、ほぐす
- ・わけぎ……………小口切り

〈作り方〉

- ①ボウルに分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏むね肉、ごぼう、長ねぎを炒め、しんなりしたら砂糖を加えて炒め合わせる。
- ③①のだし汁と、人参、まいたけを鍋に加え、アクを取りながら煮立たせる。
- ④みそを溶き入れる。
- ⑤みそ汁を器に盛り、わけぎとお好みで七味唐辛子をちらす。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
100kcal	6.6g	5.0g	1.2g	70.0g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



＝一皿で主菜と副菜の二皿分

野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

**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**



鶏むね肉は、筋肉を作る材料になるたんぱく質を豊富に含むため、運動の秋におすすめの食材です。
仕上げに七味唐辛子を加えると、味のアクセントになります。

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

毎日寒い日が続いていますね。かぜをひかないように、体を休めて、食事をしっかりととりましょう！

～ツナと豆乳のみそ汁～

材料	4人分
ツナ水煮缶	2缶 (1缶70g×2)
じゃがいも	150g(1個)
人参	40g
エリンギ	50g (1/2パック)
小松菜	100g(1/3袋)
みそ	32g (大さじ2弱)
煮干し	4尾
水	400ml
調整豆乳	200ml

〈切り方〉

- ・じゃがいも……………厚さ5mmのいちよう切り
- ・人参……………厚さ3mmのいちよう切り
- ・エリンギ……………短冊切り
- ・小松菜……………3cm幅に切り、茎と葉を分けておく

〈作り方〉

- ① 鍋に分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ② ①にツナ缶、じゃがいも、人参を入れ、火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、エリンギ、小松菜の茎を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら小松菜の葉を加え、柔らかくなったなら、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆乳を加え、沸騰させないように弱火で温めたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
111kcal	9.7g	2.8g	1.3g	85.0g



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



豆乳を加えることで、まろやかな味わいになり、栄養価がUP!
加熱しすぎると豆乳が固まってしまうので、火加減には気をつけましょう。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)