

おいしく食べよう



具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

1・2・3で
バランスごはん



暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？
夏は、たくさんの旬の野菜が収穫できます。
旬の野菜で、具だくさんみそ汁を作って元気に過ごしましょう！！

暑い日にもピッタリ！

～冷や汁 レシピ～

夏 ver. 具だくさんみそ汁

食 材	分 量 (4人分)	*切り方
きゅうり	2本 (約 200g)	小口切り
なす	1/2本 (約 50g)	斜めスライス
塩	少々	
みょうが	2個 (約 20g)	縦2等分スライス
オクラ	4本 (約 40g)	小口切り
さば缶 (水煮)	1缶 (120g)	
絹ごし豆腐	1丁 (300g)	
みそ	40g	
水	480ml	
白すりごま	20g	

〈作り方〉

- ① きゅうり、なす、みょうがを切る。
(*切り方参照 薄く切ることがポイント！)
- ② なすは、塩もみをして水で軽く洗う。
- ③ オクラはさっと湯がいて水で冷やし、薄く小口切りにする。
- ④ ボールに、さば缶を汁ごと入れてほぐし、水切りをした絹ごし豆腐をほぐし入れる。
- ⑤ ①から③の具材を④へ入れる。
- ⑥ ⑤に水で溶かしたみそと白すりごまを入れて全体をなじませたら完成。



たんぱく質をプラスして

「簡単！バランスごはん」

野菜たっぷりのみそ汁＝副菜に

たんぱく質源 (さばと豆腐) ＝主菜をプラス！

この1杯で「副菜」＋「主菜」＝「2皿分」

「主食 (ごはん、麺など)」＋「この1杯」＝簡単！バランスごはん

〈一口メモ〉

さば缶の汁をだしとして使っていますので、簡単に作れます。ソーメンなどの麺類のつけ汁としてもおいしく食べられます。

熱中症予防にも具だくさんみそ汁

水分と適度な塩分、野菜などの具材からビタミンやミネラルも補給できるので予防に効果的！！

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

秋号

具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

朝晩寒くなり、料理のしやすい気候になりました。
秋の食材を使って具だくさんみそ汁を作ってみませんか！！

1・2・3で
バランスごはん



旬の食材でおいしく

～さつま汁 レシピ～

秋 ver. 具だくさんみそ汁

食材	分量 (4人分)	切り方
にんじん	2cm (約40g)	いちょう切り
大根	2cm (約70g)	いちょう切り
さつま芋	1/3本(約100g)	厚めのいちょう切り
豚肉(こま切れ)	120g	ひと口大
しめじ	60g	根元を切り落とす
長ねぎ	5cm (約8g)	小口切り
みそ	大2 (36g)	
煮干し	4尾	
水	720ml	

〈作り方〉

- 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 にんじん、大根はいちょう切り、さつま芋は皮つきのまま厚めのいちょう切りにし、水にさらす。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。長ねぎは小口切りにする。豚肉はひと口大に切る。
- ③ ①の鍋に、にんじん、大根、さつま芋を入れフタをして煮る。次に豚肉、しめじを入れアクを取りながら火を通す。
- ④ 具に火が通ったら長ねぎを入れ、みそを溶かし入れる。



たんぱく質をプラスして

「簡単！バランスごはん」

野菜たっぷりのみそ汁＝副菜に

たんぱく質源(豚肉)＝主菜をプラス！

この1杯で「副菜」＋「主菜」＝「2皿分」

「主食(ごはん、麺など)」＋「この1杯」＝簡単！バランスごはん

〈一口メモ〉

ごぼうやこんにゃくを入れてもおいしく作れます。
たんぱく質源は、鶏肉、油揚げもおすすめです。

秋にも具だくさんみそ汁

温かいみそ汁がおいしく感じられる季節です。
新米のおともに具だくさんみそ汁はいかがですか♪

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

冬号

具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

寒い日に、体が温まる汁物はいかがですか？
旬の野菜で、具だくさんみそ汁を食べて元気に過ごしましょう！！

1・2・3で
バランスごはん



酒かすのコクと甘みがおいしい

～粕汁 レシピ～

冬 ver. 具だくさんみそ汁

食 材	分 量 (4人分)	切り方
さといも	2個 (約140g)	いちょう切り
大根	2cm (約70g)	いちょう切り
にんじん	2cm (約40g)	いちょう切り
しめじ	60g	根元を切り落とす
塩さけ	4切れ (約70g×4)	ひと口大
かつおだし	800ml	
みそ	大2 (36g)	
酒かす	大6	
あさつき	適量	小口切り

〈作り方〉

- ① さといもは皮をむき、いちょう切りにする。なべに入れ水から煮立て1～2分ほどしたら、ザルにあけ、ゆで汁を捨てる。
- ② 大根、にんじんもいちょう切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。あさつきは小口切り、さけはひと口大に切る。
- ③ なべにだし汁、さといも、大根、にんじんを入れ、ひと煮立ちしたら、しめじ、塩さけを入れ火を通す。
- ④ 材料が軟らかくなったら、みそ、酒かすを溶かし入れる。器に盛りあさつきを散らす。



たんぱく質をプラスして

「簡単！バランスごはん」

野菜たっぷりのみそ汁＝副菜に

たんぱく質源（さけの切り身）＝主菜をプラス！

この1杯で「副菜」＋「主菜」＝「2皿分」

「主食（ごはん、麺など）」＋「この1杯」＝簡単！バランスごはん

〈一口メモ〉

さといもは、ゆでこぼすことでぬめりが取れ、味がしみ込みやすくなります。このレシピの酒かすはペースト状のものを使っています。

寒い冬の汁物の定番に

熱々を食べれば心も体もポカポカに。栄養バランスのとれる具だくさんみそ汁を作ってみませんか！

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)