

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動



☆夏にかつぞ! ネバネバみそしる☆



- ネバネバ野菜がたくさん入っています。
- とろみがついているので、冷めにくくあつあつでおいしくのめます。
- 暑い夏をネバネバでのりきろう。

第3回具たくさんみそ汁コンテスト  
給食に出たらいい部門  
松本盲学校 高等部3年  
**降旗 柚結さん**の応募レシピです

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩   | 野菜重量 |
|---------|-------|------|------|------|
| 132kcal | 11.1g | 6.8g | 1.8g | 77g  |

| 材料 (4人分)              | 切り方           | 材料 (4人分)             | 切り方                     |
|-----------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
| ★鶏ひき肉……………200g        |               | ゆうがお……………100g        | いちよう切り                  |
| ★松本一本ねぎ……………1/8本(12g) | みじん切り         | 松本一本ねぎ……………1/8本(12g) | 輪切り                     |
| ★しいたけ……………1個(20g)     |               | おくら……………4本(40g)      |                         |
| ★にんじん……………1/8本(20g)   |               | めかぶ……………30g          |                         |
| ★しょうがチューブ……………小さじ1    |               | なめこ……………75g          |                         |
| <b>調味料</b>            |               |                      |                         |
| ★片栗粉……………小さじ1         | ★塩こしょう……………少々 | みそ……………40g           | 顆粒だし……………4g 水……………600ml |

作り方

- ① 鍋に水を入れる。
- ② ①の鍋に、ゆうがお、松本一本ねぎを入れ火にかける。
- ③ ボールに★を入れ混ぜる。
- ④ ③をスプーンですくい手でまるめ、②に入れる。
- ⑤ 顆粒だし、みそを入れ、その後、めかぶ、おくら、なめこを入れ、火が通ったら完成。

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!

|   |  |
|---|--|
|  <p>野菜・海草・きのこなどを使った料理</p> <p><b>3皿め 副菜</b></p> |  <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p><b>2皿め 主菜</b></p> |
| <p><b>1皿め 主食</b></p> <p>ごはん・パン・麺類など</p>        | <p><b>3皿め 副菜</b></p> <p>具だくさんの汁物など</p>    |

1日3食のうち、少なくとも2食は3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

| 主食  | 主菜  | 副菜  |
|---|---|---|
|    |    |    |

忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は



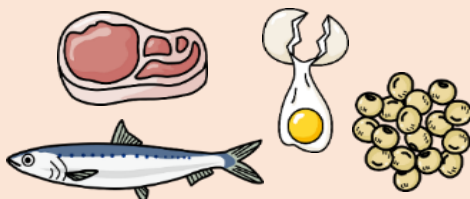
# 具だくさんみそ汁

## 主菜+副菜

### 主食



+



**主菜** : 1種類以上



**副菜** : 3種類以上を組み合わせると  
1人70g以上

1杯で2皿そろえよう!



主菜入り  
具だくさんみそ汁



# ☆夏野菜 とん汁☆



第3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  
増尾 実来さんの応募レシピです

・夏の時期にしか取れない野菜をとん汁にすることにより、たくさん食べる事ができる。

### 〈1人分 栄養価〉

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   | 野菜重量 |
|---------|-------|-------|------|------|
| 156kcal | 5.7g  | 12.7g | 1.3g | 86g  |

| 材料 (4人分)    | 切り方        |
|-------------|------------|
| ★豚バラ肉……100g | 2 cm幅      |
| ★にんじん……80g  | 5mm幅いちょう切り |
| ★大根……100g   |            |
| ★なす……1本     | 1 cm幅半月切り  |
| ★ズッキーニ…30g  | 1 cm幅輪切り   |
| おくら……2本     | 小口切り       |
| 長ねぎ……30g    | ななめ切り      |
| ごま油……大さじ1   |            |
| みそ……36g     |            |
| にぼし……8尾     |            |
| 水……600ml    |            |

| 作り方                    |
|------------------------|
| ① 鍋にごま油で★を炒め、だし汁を入れ煮る。 |
| ② 煮えたらみそ、ねぎ、おくらをいれる。   |

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!

|   |  |
|---|--|
|  <p>野菜・海草・きのこなどを使った料理</p> <p><b>3皿め 副菜</b></p> |  <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p><b>2皿め 主菜</b></p> |
| <p><b>1皿め 主食</b></p> <p>ごはん・パン・麺類など</p>        | <p><b>3皿め 副菜</b></p> <p>具だくさんの汁物など</p>    |

1日3食のうち、少なくとも2食は3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

| 主食  | 主菜  | 副菜  |
|---|---|---|
|    |    |    |

忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は



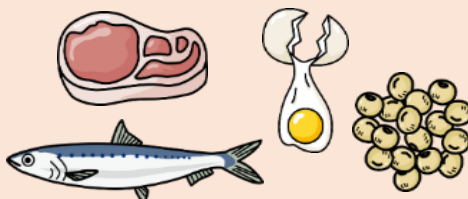
# 具だくさんみそ汁

## 主菜+副菜

### 主食



+



**主菜** : 1種類以上



**副菜** : 3種類以上を組み合わせると  
1人70g以上

1杯で2皿そろえよう!



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



☆食品ロス0(ゼロ)へ。洋風みそ汁☆



・きゅうりは丸ごと1本分、豆腐は小1パック分、キャベツは芯の部分まで使用しました。家庭で廃棄されやすい食品を、無駄なく活用しました。チーズをのせることで、洋風みそ汁になりました。

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩   | 野菜重量 |
|--------|-------|------|------|------|
| 71kcal | 5.7g  | 3.6g | 1.5g | 60g  |



第3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  
青木 弥佳さんの応募レシピです

| 材料 (4人分)                         | 切り方                         |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 木綿豆腐・・・1パック(150g)                | 2cm角切り                      |
| きゅうり・・・1本(100g)                  | 縦3cm、横2cm<br>幅0.3cm短冊<br>切り |
| にんじん・・・1/4本(40g)                 |                             |
| キャベツ・・・大きい葉1枚(60g)               | 芯を薄く切る。<br>縦横3cm色紙<br>切り    |
| ぶなしめじ・・・1/4株(40g)                | 石づきを取り<br>ほぐす               |
| プロセスチーズ・・・18g<br>(とろけるスライスチーズ)1枚 |                             |
| 信州みそ……………32g                     |                             |
| 顆粒だし……………4g                      |                             |
| 水……………600ml                      |                             |

作り方

- ① 鍋にだし汁とにんじんを入れ煮立てる。
- ② ①にみそ、チーズ以外の残りの具材を全て入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ 器に盛り付け、適当な大きさにちぎったチーズをのせる。

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!

|   |  |
|---|--|
|  <p>野菜・海草・きのこなどを使った料理</p> <p><b>3皿め 副菜</b></p> |  <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p><b>2皿め 主菜</b></p> |
| <p><b>1皿め 主食</b></p> <p>ごはん・パン・麺類など</p>        | <p><b>3皿め 副菜</b></p> <p>具だくさんの汁物など</p>    |

1日3食のうち、少なくとも2食は3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

| 主食  | 主菜  | 副菜  |
|---|---|---|
|    |    |    |

忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は 

### ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

# 具だくさんみそ汁

**主食**



+

**主菜+副菜**

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>主菜 : 1種類以上</b></p>                 | <p><b>1杯で2皿そろおう!</b></p>  <p><b>主菜入り 具だくさんみそ汁</b></p> |
|  <p><b>副菜 : 3種類以上を組み合わせると 1人70g以上</b></p> |  |

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動



朝ごはんにぴったり、らく農家ミルクみそ汁



第3回具たくさんみそ汁コンテスト  
松本を味わおう部門

うとう こはる  
宇藤 小春さんの応募レシピです

松本では新鮮な牛乳が飲めるし、牛乳はタンパク質、カルシウム、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれている。  
牛乳のうまみを使ってみそを減らし、減塩にもつながる。  
近所のおばあちゃんにいただく野菜をたくさん入れてパンにも合うミルクみそ汁にしました。

<1人分 栄養価>

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 | 野菜重量  |
|--------|-------|------|-------|-------|
| 79kcal | 4.2g  | 3.2g | 0.4g  | 84.5g |

| 材料                 | 切り方     |
|--------------------|---------|
| なす.....60g         | } 角切り   |
| ズッキーニ.....60g      |         |
| 厚揚げ.....80g        |         |
| じゃがいも.....140g     | } 4つに切る |
| ミニトマト.....60g      |         |
| 牛乳.....大さじ1        |         |
| だし汁(煮干し).....600ml |         |
| 信州みそ.....大さじ1      |         |
| コーン缶.....適量        |         |
| 粉チーズ.....適量        |         |
| バジル.....適量         |         |

作り方

- ①だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- ②沸騰したらズッキーニ、なす、厚揚げを入れる。  
少し経ったらミニトマトを入れる。
- ③牛乳とみそを混ぜておく。
- ④火を止めて、③を入れる。
- ⑤みそ汁を器に盛りコーンと粉チーズを乗せる。
- ⑥最後にバジルを乗せる。

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!

|   |  |
|---|--|
|  <p>野菜・海草・きのこなどを使った料理</p> <p><b>3皿め 副菜</b></p> |  <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p><b>2皿め 主菜</b></p> |
| <p><b>1皿め 主食</b></p> <p>ごはん・パン・麺類など</p>        | <p><b>3皿め 副菜</b></p> <p>具だくさんの汁物など</p>    |

1日3食のうち、少なくとも2食は3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

| 主食  | 主菜  | 副菜  |
|---|---|---|
|    |    |    |

忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は 

### ★ ★ ★ ★ ★

# 具だくさんみそ汁

**主食**



+

**主菜+副菜**

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>主菜 : 1種類以上</b></p>                 | <p><b>1杯で2皿そろおう!</b></p>  <p><b>主菜入り 具だくさんみそ汁</b></p> |
|  <p><b>副菜 : 3種類以上を組み合わせると 1人70g以上</b></p> |  |