

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動



信州の美味しい野菜炒めとすりごまたっぷりのお味噌汁



・季節に合わせた旬の野菜や冷蔵庫にある食材をごま油で炒めるだけで経済的です。お味噌汁にすりごまを入れる事で子どもにはカルシウム、高齢者にも認知症予防にもよく、とろっとしたお味噌汁で美味しいです。

〈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
150kcal	6.1g	10.6g	1.7g	113.5g



第3回具だくさんみそ汁コンテスト
もったいないを減らそう部門

おおたに れいこ
大谷 玲子さんの応募レシピです

材料	切り方
もやし ……1/2 袋	
ピーマン ……1 個	細切り
キャベツ ……1/4 個	食べやすい大きさ
エノキ ……1/2 袋	食べやすい大きさ
にんじん ……30g	細切り
豚肉 ……60g	食べやすい大きさ
ごま油(炒め用) ……大さじ1	
あげ玉(天かすでも)・少々	
顆粒だし ……小さじ2	
すりごま ……大さじ2	
みそ ……大さじ2	
水 ……600ml	

作り方

- ①もやしはザルに入れさっと水洗いしたら水気を切る。その他材料は切り方の通り切っておく。
- ②鍋にごま油を入れ豚肉→もやし→にんじん→ピーマン→キャベツ→エノキを加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら水と顆粒だしを加えひと煮たちさせる。
- ④味噌を溶かし入れ火を止める直前にたっぷりのすりごまを入れる。
- ⑤お椀によそい、あげ玉をちらす。

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>3皿め 副菜</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p>2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食</p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p>3皿め 副菜</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>主菜 : 1種類以上</p>	<p>1杯で2皿そろえよう!</p>  <p>主菜入り 具だくさんみそ汁</p>
 <p>副菜 : 3種類以上を組み合わせると 1人70g以上</p>	

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動



具だくさんみそ汁でマグロの栄養いただきます



第3回具だくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいいな部門

なかむら
中村 ななはさんの応募レシピです

<PRポイント>

マグロの入れ方に悩みました。
別鍋で炒めて煮込まないように後に入れるとおいしい!
魚の苦手な私でもおいしく食べれたので、
ぜひ食べてほしい。

<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
130kcal	11.1g	7.0g	1.2g	40g

材料<4人分>	切り方
まぐろ……………80g	さいの目に切る
大根……………80g	
にんじん……………20g	
さつまいも……………40g	
豚小間肉……………80g	戻してから縦半分にして薄切り
干しいたけ………2枚 (もどし汁はとっておく)	
小ねぎ……………10g	1cmに切る
塩……………少々	
油(具材を炒める用)……小さじ1	
油(マグロを炒める用)……大さじ1	
みそ……………30g	
だし汁 (煮干し・かつお節)……600ml	

作り方
①マグロに塩をふり、くさみを取る。
②鍋に油をひき、マグロと小ねぎ以外の具材を炒める。
③別の鍋に油をひき、マグロを炒める。
④②の鍋にだし汁、しいたけのもどし汁を入れ、③のマグロも入れて、みそで調味する。
⑤小ねぎをちらす。

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>3皿め 副菜</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p>2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食</p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p>3皿め 副菜</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>主菜 : 1種類以上</p>	<p>1杯で2皿そろおう!</p>  <p>主菜入り 具だくさんみそ汁</p>
 <p>副菜 : 3種類以上を組み合わせると 1人70g以上</p>	

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動



みんな元気に健康みそしる



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

はら あゆか
原 愛結花さんの応募レシピです

- 野菜をピーラーで切る所は小さい子でも一緒にできる。
- たくさんのお野菜をバターで炒めて甘くなりました。ごぼうもおいしいです。
- 牛乳とみそが混ざるととてもまろやかになります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
147kcal	8.1g	7.2g	1.1g	100g

材料 (4人分)	切り方
ねぎ……………40g	斜め切り
ごぼう……………40g	ピーラーでけずる
えのき……………40g	石づきを取る
しめじ……………40g	小房に分ける
にんじん……………40g	ピーラーでけずる
とうもろこし…100g	
たまねぎ……………100g	薄切り
豆腐……………150g	さいの目切り
バター……………8g	
牛乳……………300ml	
みそ……………20g	
顆粒だし……………4g	
水……………300ml	

作り方
① おなべにバターを入れて豆腐以外の具材を炒める。
② 顆粒だし、水、牛乳を入れる。豆腐も入れてぐつぐつ煮る。
③ 火を止めてみそを入れる。
④ 器に盛って、できあがり。

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>3皿め 副菜</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p>2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食</p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p>3皿め 副菜</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>主菜 : 1種類以上</p>	<p>1杯で2皿そろえよう!</p>  <p>主菜入り 具だくさんみそ汁</p>
 <p>副菜 : 3種類以上を組み合わせると 1人70g以上</p>	



たっぷり野菜としめじの栄養満点豆乳みそ汁



・かぼちゃや豆乳の優しい甘味で、野菜が苦手な子どももおいしく野菜を食べることができる点。

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
163kcal	6.0g	8.4g	1.3g	100g



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

なかむらりな
中村 里奈さんの応募レシピです

材料 (4人分)	切り方
かぼちゃ……………240g	皮つきで薄切り
ベーコン……………40g	短冊切り
にんじん……………40g	
キャベツ……………60g	食べやすい大きさにちぎる
しめじ……………40g	石づきを取り、小房に分ける
ねぎ……………20g	せん切り
油……………8g	
豆乳……………200ml	
みそ……………30g	
だし汁	
(昆布・かつお節)・500ml	

作り方
鍋に油をひき、かぼちゃ、ベーコン、にんじんを炒める。 に火が通ったら、キャベツ、しめじ、ねぎ、だし汁を加えて中火で煮る。 具材に火が通ったらみそを溶き入れる。 豆乳を加え、沸騰させないように弱火で温めたら完成。

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>3皿め 副菜</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p>2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食</p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p>3皿め 副菜</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 

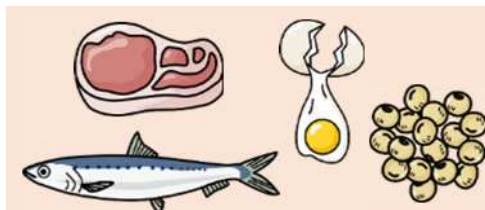
具だくさんみそ汁

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皿そろおう!



主菜入り
具だくさんみそ汁



豚汁風 “全集中” みそ汁



- ・人気アニメのキャラクターのイメージカラーを具材で表現し、見た目も楽しいようにしました。
- ・具材を小さくすることで、小さな子でも安心して食べられます。

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
156kcal	8.1 g	11.8 g	1.3 g



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

やまざき 山崎 かの 楓乃さんの応募レシピです

材料 (4人分)

豚ばら肉	100 g
ほうれん草	2 株
にら	30 g
ごぼう	1/2 本
かまぼこ	40 g
のり	1/2 枚
卵	1 個
ごま油	少々
みそ	22 g
顆粒だし(かつお)	3 g
水	600ml

切り方

5 mm幅
5 mm程度の角切り
5 mm 程度の四角

作り方

ほうれん草を下茹でする。
サラダ油(分量外)を適量鍋で熱し、豚肉を炒める。
豚肉にある程度火が通ったら、にら、ごぼうを炒める。
水、顆粒だしを入れ、かまぼこを煮る。
みそを入れて具材に火が通るまで煮る。
ほうれん草、溶き卵を回し入れ、のり、ごま油を入れて完成。

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>3皿め 副菜</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p>2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食</p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p>3皿め 副菜</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 

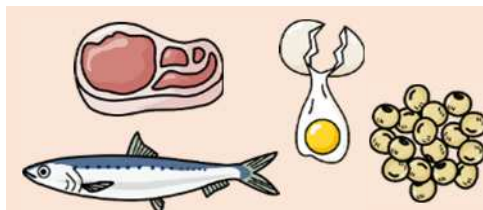
具だくさんみそ汁

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皿そろおう!



主菜入り
具だくさんみそ汁