

おいしく食べよう具たくさんみそ汁レシピ

春号

冷蔵庫にある材料の”まぐたま汁”



第4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

島内小学校 5年生

逢澤 絢土さんの応募レシピ

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
98kcal	11.4g	4.3g	1.0g	45g

材料・切り方 <4人分>

だし用昆布……1枚(3g)	キッチンばさみで細かく切る
にんじん……30g	半月切り
えのき……30g	石づきを落として半分の長さに切る
小松菜……40g	4cmの長さに切る
エリンギ……1本(30g)	4cmの長さの拍子木切り
もやし……50g	
まぐろのお刺身…90g	
たまご……2個	
料理酒……大さじ1(15ml)	
みそ…大さじ1と1/2(27g)	
水……480ml	

作り方

- ①鍋に水を入れ、昆布も入れる。
- ②①を火にかけ、にんじんを入れる。沸騰したら、えのき、小松菜の茎、エリンギ、もやしを入れる。
- ③しばらく煮たら、小松菜の葉、まぐろ、料理酒を入れる。
- ④みそを入れ、溶いた卵を入れたら1~2分煮てできあがり。

●PRポイント●

冷蔵庫にある材料で作りました。まぐろは残ったお刺身で、量が少なかったなので卵も入れました。みそ汁にまぐろを入れるのは初めてだったけど、おいしくできました。だしの昆布は具として食べられるように細く切りました。

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



野菜・海草・きのこなどを使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



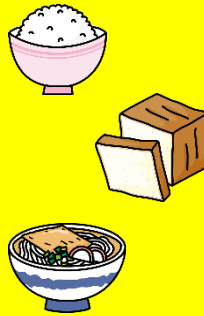
3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



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

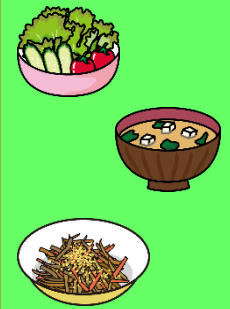
主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は💡



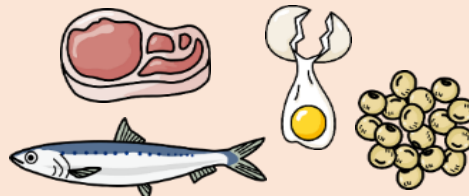
具だくさんみそ汁

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