

# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

夏号

元気がわいてくる あま〜いみそ汁



第4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

清水小学校 3年生  
荒井 樹人さんの応募レシピ

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
108kcal	4.1g	1.2g	1.6g	67.5g

## 材料・切り方(4人分)

キャベツ……………40g	さいの目切り
にんじん……………80g	さいの目切り
さつまいも…………100g	さいの目切り
ホールコーン…50g	
ちくわ……………80g	さいの目切り
甘酒……………100ml	
信州みそ……………32g	
昆布……………4g	
水……………480ml	

## 作り方

- ①鍋に水と昆布を入れて30分以上つける。火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②キャベツ、にんじん、さつまいもはよく洗って、さいの目切りにする。
- ③①に②とトウモロコシを入れて煮込む。
- ④③にちくわを入れる。
- ⑤④に甘酒とみそを加えて混ぜたら完成!  
※ホールコーンは生のトウモロコシを使用してもOK

## ●PRポイント●

夏休みの自由研究で軟水がみそ汁に合うことが分かったのでわき水をくみに行きました。子どもが好きな甘いみそ汁です。細かく切ったので、小さい子でも食べやすいです。甘酒で元気も出ます。

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



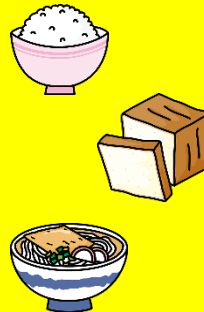
3皿め 副菜

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

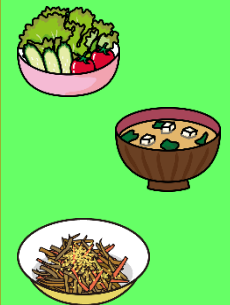
主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は



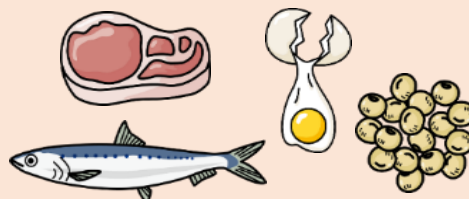
## 具だくさんみそ汁

主食



+

主菜+副菜



主菜：1種類以上



副菜：3種類以上を組み合わせ  
て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