

秋号

## ふわほろ 信州サーモンのみそ汁



第4回具たくさんみそ汁コンテスト  
松本を味わおう部門

藤田 めぐみさんの応募レシピ

<1人分 栄養価>

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩   | 野菜重量 |
|--------|-------|------|------|------|
| 89kcal | 5.2g  | 4.0g | 1.1g | 95g  |

### 材料・切り方(4人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 信州サーモン(刺身用)…80g  | 一口大    |
| しめじ…40g          | 小房に分ける |
| にんじん…40g         | 短冊切り   |
| 玉ねぎ…1/2個         | 薄切り    |
| もやし…1/2袋         |        |
| ケチャップ…少々         |        |
| 信州みそ…大さじ2弱       |        |
| だし汁(だしパック)…480ml |        |
| 小ネギ…お好みで         | 小口切り   |

### 作り方

- ①鍋に水とだしパックを入れてだしをとる。
- ②信州サーモンを切って、フライパンで焦げ目が軽くつく位焼く。
- ③だし汁にしめじ、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。沸騰したらアクを取る。
- ④にんじん、玉ねぎに火が通ったらもやしを加える。
- ⑤みそとケチャップを入れてから、信州サーモンを入れる。  
全体がなじんだら出来上がり。  
お好みで小口切りにしたネギをちらす。

### ●PRポイント●

刺身用を使うと骨がなく食べやすいです。

うま味が増すので、みそ汁にはケチャップを少し入れてます。

魚を積極的に食べてほしくて考えました。刺身で余ったサーモン等でもおいしく作れます。

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



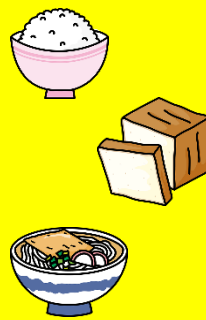
3皿め 副菜

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

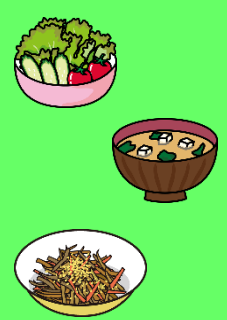
主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は



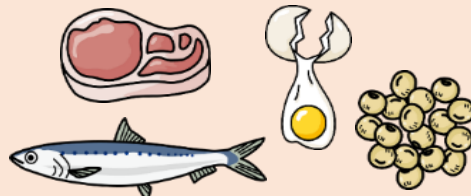
## 具だくさんみそ汁

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  
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