

おいしく食べよう具たくさんみそ汁レシピ

冬号

とろ〜り・ほっこり^み美^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

筑摩野中学校 3年生

(R5年度 松本第一高等学校食物科1年生)

大東 心さんの応募レシピ

<1人分 栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
65kcal	3.6g	1.9g	1.3g	50g

材料・切り方(4人分)

もずく……150g	
木綿豆腐……100g	2cm角
えのき…80g (お好みのきのこで◎)	石づきを取り、 1/3の長さ
長いも……120g	せん切り
酒………小さじ2(10ml)	
顆粒だし………3g	
水………600ml	
みそ………30g	
スプラウト……適量	食べやすい 大きさ
しょうが………適量	すりおろす

作り方

- ①もずくはザルで軽く洗い、水切りする。
- ②鍋に水を入れて長いものに火が通るまで沸騰させる。
- ③酒、顆粒だしを入れ、もずく、豆腐、きのこを加える。
- ④みそを加え、溶く。
- ⑤スプラウト、しょうがを添えて完成!

※スプラウトがない場合は豆苗でも!

●PRポイント●

- ・生もずくを使用しました。酢の物より手軽においしく食べられて、美肌、髪の毛も美しくなれます。
- ・青みにネギを入れると、もずくと味がケンカするので、今注目の“スプラウト”を添えました。お好みでしょうがもどうぞ! 女性にオススメ♡

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



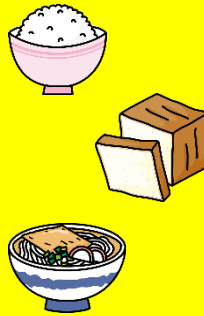
3皿め 副菜

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

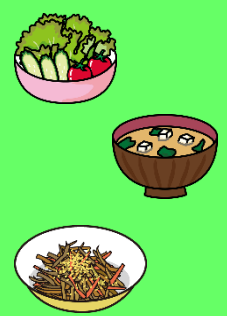
主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は



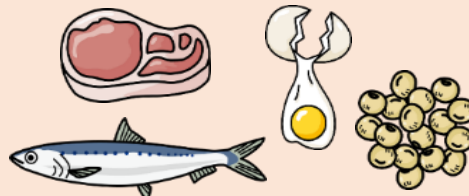
具だくさんみそ汁

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