

優秀賞

思い出もおなかもいっぱい具沢山みそ汁

~3組の思い出、肉団子につめてみました。野菜を添えて~



開成中学校 3年3組

【PRポイント】

3組の畑で育てた野菜を具材にして、野菜嫌いな仲間に野菜を好きになってもらおうと作ったみそ汁です。新型コロナウイルス感染拡大で、行事がなくなってしまう中、思い出として作ったみそ汁です。

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	1個	① 具材を切る。 じゃがいも・いちよう切り さつまいも・いちよう切り 松本一本ねぎ・小口切り 豆腐・大きめの角切り ジャンボししとう・大きめのみじん切り しょうが・みじん切り 水菜・5cm長さに切る
さつまいも	1/3本	
松本一本ねぎ	1/2本	
木綿豆腐	1/2丁	
乾燥わかめ	3g	
☆ジャンボししとう	2本	
☆鶏のひき肉	80g	
☆塩	ひとつまみ	
☆片栗粉	15g	
☆卵	1個	
☆しょうが	15g	② ボウルに☆の材料を入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。 ③ だし汁に、じゃがいも、さつまいも、ねぎ、小さめに形成した肉団子、乾燥わかめ、豆腐、水菜の順に入れ、みそで味を整えて出来上がり！
水菜	1株	
みそ	30g	
だし汁(かつお顆粒だし)	600ml	

第2回具たくさんみそ汁コンテスト 子どもの部受賞レシピ集



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!



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
具たくさんみそ汁など



☑ **主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせた食事を1日2回以上は揃えて食べましょう!

☑ 具たくさんみそ汁は、「主菜」+「副菜」で**2皿分**

☑ **主食**と**具たくさんみそ汁**で簡単バランスごはん



Welfare of life

~つみれとゆかいな野菜たち~

会田中学校 パノラマ学習福祉講座

(坪田 麻央さん、堀内 日那多さん、
三田村 香来さん、市川 莉奈さん)

【PR ポイント】

野菜のみじん切り入りのつみれは、野菜嫌いの
人でも食べやすく、冷凍保存ができるので忙しい時
も栄養満点のみそ汁を作れます。
幼児食や介護食にも応用できるので、どんな世代
の人でもおいしく食べられます。



材料(4人分)		作り方
つみれ	☆えのき 1/4袋	① 鍋に水600ml、干し椎茸を入れだし汁を作る。 ② 野菜を切る。 ☆の材料・・・みじん切り じゃがいも・・・いちよう切り 大根・・・いちよう切り 小松菜・・・3cm長さに切る
	☆たけのこ 20g	
	☆ねぎ 1/4本	
	☆人参 20g	
	☆椎茸 2個	
	鶏ひき肉 150g	
片栗粉 大さじ1	③ ①の鍋にじゃがいも、大根を入れ、火にかける。	
じゃがいも 1個	④ ポウルに☆と、鶏ひき肉、片栗粉を入れ、よく混ぜてつみれのタネを作る。	
大根 1/8本	⑤ つみれのタネを、スプーンで落とし入れながら加熱する。	
小松菜 1株		
みそ 大さじ4		
だし汁(干し椎茸) 600ml	⑥ じゃがいも、大根がやわらかくなったら、小松菜を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ完成。	

- ◆つみれの椎茸は、だしをとったものを使用します。
- ◆お好みで豆乳を入れると、また違った味わいになります。
- ◆だし汁を増やしてうどんを入れてもおいしいです。



鮭と長いものピリ辛みそ汁

鉢盛中学校 1 学年

おときた こうめい
音喜多 孔明さん

【PR ポイント】

少し辛くて、暑い日でも食欲が
出るようにしました。長いもと
えのきは信州産です。



材料(4人分)		作り方
鮭	220g	① 鍋に水を入れ、沸騰させる。 ② えのきを半分に切り、人参はいちよう切り、長いものは半月切りして、鍋に入れる。 ③ 鮭の切り身を4等分にし、鍋に入れる。 ④ 小ねぎは小口切りにしておく。 ⑤ 10分煮て、みそとだし、豆板醤を入れる。 ⑥ 盛り付けて、小ねぎを乗せたら完成。
長いも	120g	
人参	70g	
えのき	70g	
小ねぎ	3本	
豆板醤	小さじ1/4	
みそ	32g	
だし汁	600ml	
(かつお顆粒だし)		



優秀賞

栄養たっぷりきのこ汁

本沢 直子さん



【PRポイント】

きのこ王国信州ならではのみの汁です。きのこの組み合わせでだしにも変化が楽しめ、又季節で青みもみょうが、小口切り青ねぎなど変える楽しみがあります。
※干したきのこ類はさらにうまみアップです。

材料(4人分)		作り方
えのきだけ	40g	① 材料の下準備
ぶなしめじ	40g	えのきだけ・・石づきを取り、
しいたけ	40g	1/2にカットし、ほぐす
細切り凍り豆腐	8g	ぶなしめじ・・石づきを取り、ほぐす
乾燥わかめ	3g	しいたけ・・薄切り
オクラ	3~4本	細切り凍り豆腐・・水で戻し、水切りする
信州みそ	30g	乾燥わかめ・・水で戻し、水切りする
水	600ml	オクラ・・茹でて、冷水にとる
煮干し	4~5尾	② 鍋に水、煮干し、きのこ、細切り凍り豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取る。
		③ わかめ、オクラを入れ、弱火にし、みそを溶き入れ沸騰直前で火を止める。
		④ 器に盛る。

第2回具たくさんみそ汁コンテスト 一般の部受賞レシピ集



具たくさんみそ汁で減塩

具が多いと素材のうま味がたくさんでる

→みその量が少なくてもおいしく食べられる！

具が多いと汁の量が減る

→塩分のとりすぎ防止に！

具たくさんみそ汁



一般的なみそ汁





食べたらず元気になるよ カラフルみそ汁

松本一本ねぎとサバの中華風



吉澤 ^{みと}美灯さん
^{ひろこ}裕子さん

【PR ポイント】

松本の郷土野菜・松本一本ねぎと信州で愛されるサバ缶を組み合わせました。始めにごま油で炒めるのでちょっと中華風。トマトやオクラもカラフルで元気いっぱい。

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	小1個(約100g)	① 昆布をハサミでごく小さくカットし、水と煮干し(小さいそのまま食べられるタイプ)と一緒に30分以上つけておき、火にかける。 ② じゃがいもは皮のまま薄切り、ぶなしめじと白ぶなしめじは石づきを取って小分け、松本一本ねぎは斜め薄切り、オクラは小口切り、ミニトマトは縦半分切り、小松菜の茎は3cmほどに切る。しょうが・にんにくはすりおろす。 ③ 豆腐は1cm角に切り、サバ缶は食べやすい大きさにお箸でほぐす。小松菜の葉は3cmほどに切る。 ④ ①とは別の鍋に②を入れ、ごま油を絡めて炒める。 しんなりしたら、みりんを加えさらに炒める。
ぶなしめじ	1/2個(約40g)	
白ぶなしめじ	1/2個(約40g)	
松本一本ねぎ	20cm(約60g)	
オクラ	2本	
ミニトマト	6個	
小松菜	2株	
しょうが	少々	⑤ ④の鍋に①のだしを加えて煮込み、アクをすくい取る。 ⑥ ③の豆腐、サバ、小松菜の葉を加えて煮る。 ⑦ みそを溶かし入れる。
にんにく	少々	
木綿豆腐	1丁	
サバの水煮	1缶	
ごま油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
みそ	大さじ2(約30g)	
だし汁	600ml	
(昆布,煮干し)		

◆だし汁で使用した昆布と煮干しも一緒に食べられます。



つるっともちもちすいとん！奈良漬け冷や汁

増尾 ^{みく}実来さん



【PR ポイント】

すいとんに、豆腐を入れてかさ増しヘルシーに！
信州のつけ物を使いました。炒りごま、ちりめんじゃこは乾煎りして、香ばしさ・カリカリ感をだします。

材料(4人分)		作り方	
すいとん	木綿豆腐	100g	① だし汁を作りみそを溶いて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ② ボウルに豆腐、米粉、片栗粉を入れ、少しずつ水を入れながら耳たぶの固さになるまでこねる。 ③ ②を沸騰した鍋に丸めながら入れ、浮くまで茹でて、冷水につける。 ④ 大葉、みょうがは細切りにする。 きゅうりは薄めの小口切りにする。 奈良漬は薄めに切る。 トマトは好きな大きさに切る。 炒りごまとちりめんじゃこは、乾煎りする。 ⑤ 冷やしておいた汁に、きゅうり、奈良漬、すいとんを入れ、軽く混ぜる。 ⑥ ⑤を器に盛り、真ん中に大葉、ちりめんじゃこ、周りにみょうが、ごま、トマト、枝豆をちらす。
	米粉	100g	
	片栗粉	25g	
	水	約30cc	
信州の奈良漬	50g		
みょうが	1本		
大葉	4枚		
きゅうり	1/2本		
ミニトマト	4個		
枝豆	24粒		
炒りごま	少々		
ちりめんじゃこ	少々		
みそ	32g		
だし汁(かつお節)	600ml		

◆だし汁は顆粒だしを使用しても良いです。