



もったいないを減らそう部門 最優秀賞

### 残りがちな食材でほっこりみそ汁

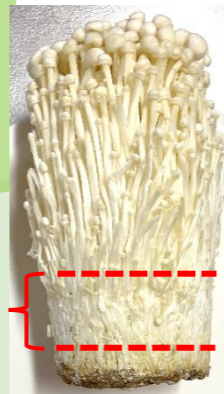
#### PRポイント

普段捨てがちなえのき茸の下の部分や大根の皮の部分を使用しました。ツナ缶もオイルごと使用して旨味とコクをだしました。



#### 材料（4人分）

- ★えのき茸の根元 1/2パック(60g) …根本から3cmのところを切り、粗くほぐす
- ★にんじん 50g …いちょう切り
- ★大根の皮 50g …千切り
- ★大根の葉 20g …ざく切り
- ★小松菜 20g …〃
- ★ごぼう 30g …ささがきにし、水にさらす
- ツナ缶(オイル漬け) 1缶
- すりごま 小さじ1(2g)
- みそ 大さじ1.5(27g)
- 煮干しだし 480ml (煮干しは頭とはらわたを取る)



#### 作り方

- ① 煮干しだしをとる。煮干しの身はみそ汁の具として使用する。
- ② 鍋にツナ缶の油を入れ、★を炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、ツナ缶とだし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、すりごまを乗せて完成。

松本を味わおう部門 最優秀賞

鎌田中学校6組  
おかもと 岡本みゆき先生・あさいたかみ 浅井崇文先生・きたざわ 北澤むつみ先生

### 野菜ぎらい克服みそ汁 - 畑の野菜を使おう!! -

#### PRポイント

野菜ぎらいな仲間が食べられるように、自分たちで育てた野菜を使用しました。また、地元のアスパラガスを使い、肉団子にすることで食べやすくしました。だしの昆布は食べられるように細かく切って入れました。



#### 材料（4人分）

- 昆布 1枚(15cm)
- 干しいたけ 1個
- にんじん 20g…薄いいちょう切り
- 大根 20g…〃
- じゃがいも 25g…薄いいちょう切り、水にさらす
- さつまいも 25g…〃
- 小松菜 1株…1cm程度の長さに切る
- 松本一本ねぎ 1/4本(20g)…小口切り
- 豆腐 50g…1cmのさいの目切り
- 生しいたけ 1つ(30g)…薄切り
- みそ 大さじ1(18g)
- 水 480ml
- 豚ひき肉 30g
  - ★とうもろこし 1/4本(50g)…茹でて実をとる
  - ★アスパラガス 1/2本(10g)…薄い輪切り
  - ★青しそ 1枚…小さくちぎる
  - ★ごま油 小さじ1/2(2g)
  - ★しょうゆ 小さじ1/2(3g)
  - ★おろししょうが 小さじ1/2(2g)
  - ★片栗粉 小さじ1(3g)
  - ★みりん 小さじ1/2(3g)

#### 肉団子

#### 作り方

- ① 昆布をキッチンバサミで細かく切り、干しいたけも細かくして水に浸す。
- ② 豚ひき肉に、★を加え、小さい団子を作る。
- ③ ①を火にかけ、じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根を加え 柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②を入れアクをとり、火が通ったら小松菜、ねぎ、豆腐、生しいたけと、みそを入れ完成。

給食に出たらいい部門 **最優秀賞**

会田中学校パノラマ学習福祉講座

とくひさ ようせい いわた そう えの なつみ たけうち みゆ ふしき あす  
徳久 陽生さん、岩下 蒼さん、上野 夏実さん、竹内 心結さん、伏木 碧澄さん



**3カン～缶詰、乾物、簡単～**

**PRポイント**

このみそ汁は、大雨や土砂災害などで孤立集落になったとしても、ローリングストックで蓄えておいた缶詰や乾物と、地域で手に入る物だけで作りました。トマトジュース缶とカレー粉で洋風のおいしいみそ汁になったので、被災して気落ちしていても食欲がそそられます。簡単に作れて十分な栄養もとれます。

**材料（4人分）**

|            |           |         |                |
|------------|-----------|---------|----------------|
| ツナ缶(オイル漬け) | 1缶(70g)   |         |                |
| じゃがいも      | 1個        | …1口大に切る |                |
| ズッキーニ      | 1/2本(80g) | …       | //             |
| トマト(中サイズ)  | 1個(150g)  | …       | //             |
| 卵          | 1個        |         |                |
| カレー粉       | 適量        |         | ★乾燥にんにくスライス 2g |
| 干しいたけ      | 2個        |         | ★乾燥わかめ 1g      |
| トマトジュース    | 1缶(190g)  |         | ★春雨 4g         |
| (食塩無添加)    |           |         | ★乾燥野菜ミックス 4g   |
| みそ         | 大さじ2(36g) |         |                |
| 水          | 480ml     |         |                |

**作り方**

- ① 干しいたけでだしをとり、干しいたけは一口大に切る。
- ② ツナ缶の油でじゃがいも、ズッキーニ、トマト、干しいたけを炒める。
- ③ だし汁とトマトジュースを入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら★とツナを入れ1～2分経ったらみそを溶く。
- ⑤ 溶いた卵を回し入れる。
- ⑥ 器に盛り、お好みでカレー粉をふりかけたら完成。

**具たくさんみそ汁のポイント**

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| ① <u>野菜たっぷり</u> | ◎加熱することで野菜のカサが減りたくさん食べられます |
|                 | ◎野菜のだしも効いてうまみUP            |
| ② <u>減塩に繋がる</u> | ◎具が多く汁の量が少ないため、使うみそは少量でOK  |

給食に出たらいい部門 **優秀賞**

にひら じゅんこ  
仁平 純子さん

**午後も全集中!! 味噌汁**

**PRポイント**

血糖値の上昇を緩やかにすることで食後の眠気を抑えることができます。糖質を少なくタンパク質をたっぷり摂り、午後の授業も全集中! で取り組めると思います。



**材料（4人分）**

|            |            |                         |
|------------|------------|-------------------------|
| ★豚もも薄切り肉   | 120g       | …1口大に切る                 |
| ★まいたけ      | 1/2株(50g)  | …石づきを取りほぐす              |
| ★こんにゃく     | 1/2枚(100g) | …下ゆでして短冊切り              |
| ★うずら卵(水煮)  | 8個         |                         |
| ★高野豆腐(細切り) | 大さじ2(10g)  | …水で戻してしぼる               |
| ★厚揚げ       | 1枚(150g)   | …油抜きし、1/2の厚さにして1cmの短冊切り |
| 小松菜        | 1/2束(120g) | …3cmの長さに切る              |
| ねぎ         | 1本(60g)    | …1cmの小口切り               |
| しょうが       | 1かけ(5g)    | …すりおろす                  |
| 和風顆粒だし     | 小さじ1(3g)   |                         |
| みそ         | 30g        |                         |
| 水          | 480ml      |                         |

**作り方**

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、顆粒だしを加える。
- ② ★を入れ、火を通す。
- ③ 火が通ったら小松菜、ねぎ、しょうがを加えひと煮立ちさせる。
- ④ みそを加え、器に盛りつけて完成。

**③ お手軽バランス**

1日2食は3皿運動～1・2・3でバランスごはん～  
**具たくさんみそ汁+ご飯=簡単バランスごはん**  
のできあがり♪

これが基本の3皿です!

