

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

暑い日が続いております。みなさん熱中症は大丈夫ですか？具たくさんみそ汁は適度な塩分と食材の栄養を1杯でとることができるため、熱中症対策にもおすすめです！

今回は、夏の旬の食材を使用したみそ汁を紹介します♪

夏野菜がたっぷりとれる

～夏のさっぱり豚汁 レシピ～

材料	4人分
豚肉	80g
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本(40g)
なす	中1本
とうもろこし	60g
レタス	30g
大葉	4枚
すりごま	大さじ1
みそ	32g
煮干し	4尾
水	680ml

〈切り方〉

- 玉ねぎ……………薄切り
- オクラ……………ヘタをとり5mmの輪切り
- なす……………5mmの半月切り
- とうもろこし……………芯からそぎ落とし、ほぐしておく
- レタス……………一口大にちぎる
- 大葉……………千切り

〈作り方〉

- ①鍋に分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②①に豚肉、玉ねぎを入れる。
- ③食材に火が通ったら、オクラ、なす、とうもろこしを入れる。
- ④みそを溶き入れる。
- ⑤レタス、すりごまを入れ器に盛り、上から大葉を飾る。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
145kcal	8.0g	5.5g	1.1g	77.5g



• たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

• 野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん

豚肉は、脂身の少ない部位を使用すると夏でも食べやすいさっぱりとした仕上がりになります。大葉を入れることで風味が良くなり、減塩にもつながります。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)

