



おいしく食べよう

具だくさんみそ汁運動

～桜えび香るふわふわ鶏だんごのおかずみそ汁～

材料	4人分
キャベツ	120g
大根	100g
人参	60g
しめじ	40g
松本一本ねぎ (長ねぎ)	40g
絹ごし豆腐	80g
桜えび	10g
鶏ひき肉	100g
絹ごし豆腐	60g
★キャベツの芯	
★おろし生姜	2g
片栗粉	2g
★塩・こしょう	1g
だし用昆布	2g
だし用かつお節	4g
信州みそ	32g
水	600ml

〈切り方〉

- ・キャベツ……………芯はみじん切り、葉の部分はひと口大のざく切り
- ・大根、人参……………5mm幅のいちよう切り
- ・しめじ……………石づきをとり、ほぐす
- ・長ねぎ……………5mm幅の斜め切り
- ・絹ごし豆腐……………1cm程の角切り
- ・絹ごし豆腐（鶏だんご用）……

キッチンペーパーで包み、600wの電子レンジで1分程加熱する

〈作り方〉

- ① 分量の水、昆布、かつお節でだしをとる。
- ② ①に大根、人参を入れ中火にかける。
- ③ ②を火にかけている間に、★の具材を粘り気が出てくるまで混ぜ合わせ、鶏だんごを作る。
- ④ ②に鶏だんご、しめじ、松本一本ねぎ、桜えびを加える。
- ⑤ 鶏だんごに火が通ったら、キャベツ、豆腐を入れる。
- ⑥ キャベツがしんなりしたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜総重量
116kcal	9.9g	5.0g	1.1g	90g

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜

+

=

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源（肉・魚・卵など）⇒主菜

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん



ふわふわ鶏だんごは、絹ごし豆腐を入れることでふわふわした食感に仕上げました。硬いキャベツの芯をみじん切りにして入れることで無駄なく、食感のアクセントとして美味しく食べる工夫をしました。

昆布、かつお節の出汁に加え、旨みたっぷりの桜えびを入れることで少ない塩分でも満足感のあるお味噌汁にしました。

地域づくり工房『ゆめ』◎いただきます！！プロジェクト
服部 優花さんが第1回具だくさんみそ汁コンテストに
応募してくださったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217（直通）