



# おいしく食べよう

## 具だくさんみそ汁運動

### ～キノ彩り豊かな担々胡麻味噌スープ～

材料	4人分
豆苗	80g
人参	60g (中 1/2 本)
えのき	60g (1/3 袋)
しめじ	60g (1/2 パック)
もやし	120g (1/2 袋)
生姜	4g (1 片)
サバ缶 (水煮)	150g (1 缶)
白すりごま	20g (大さじ 2)
豆乳	200ml
ごま油	12g (大さじ 1)
中華だし(顆粒)	3g (小さじ 1)
みそ	32g (大さじ 2 弱)
水	400ml

#### 〈切り方〉

- ・豆苗……………半分に切る
- ・人参……………1cm 幅の短冊切り
- ・えのき……………ほぐす
- ・しめじ……………半分に切ってほぐす
- ・生姜……………みじん切り
- ・サバ缶……………缶の中で軽くほぐす

#### 〈作り方〉

- ① 白すりごまを鍋で乾煎りし、香りが立ってきたら皿に取り出す。
- ② ①の鍋にごま油を熱し、生姜を炒める。香りが立ってきたら、えのき、しめじを入れ軽く焼き色を付ける。
- ③ ②に豆乳と水を加え、人参、もやし、サバ缶 (具のみ) を入れる。
- ④ 人参、もやしに火が通ったら中華だし、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆苗、白すりごまを入れ器に盛り付ける。

#### 〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	野菜総重量
205kcal	14.4g	12.7g	195mg	1.5g	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

このみそ汁の1番のポイントは、手軽に沢山の栄養を摂取できる点です。サバ缶に豊富に含まれるDHAやEPAは、血中の中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があります。和食離れが進み、みそ汁に親しみがない若い世代にも、食生活が乱れがちな働き世代の方にも手軽に楽しんでもらえる本格的な味なので、皆さんに是非試して頂きたいです。

松田 琴音さん (当時高校3年生) 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)