

おいしく食べよう

秋号

具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

朝晩寒くなり、料理のしやすい気候になりました。
秋の食材を使って具だくさんみそ汁を作ってみませんか！！

1・2・3で
バランスごはん



旬の食材でおいしく

～さつま汁 レシピ～

秋 ver. 具だくさんみそ汁

食材	分量 (4人分)	切り方
にんじん	2cm (約40g)	いちょう切り
大根	2cm (約70g)	いちょう切り
さつま芋	1/3本(約100g)	厚めのいちょう切り
豚肉(こま切れ)	120g	ひと口大
しめじ	60g	根元を切り落とす
長ねぎ	5cm (約8g)	小口切り
みそ	大2 (36g)	
煮干し	4尾	
水	720ml	

〈作り方〉

- ① 鍋に、頭と腹ワタを取った煮干しと分量の水を入れておく。
- ② にんじん、大根はいちょう切り、さつま芋は皮つきのまま厚めのいちょう切りにし、水にさらす。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。長ねぎは小口切りにする。豚肉はひと口大に切る。
- ③ ①の鍋に、にんじん、大根、さつま芋を入れフタをして煮る。次に豚肉、しめじを入れアクを取りながら火を通す。
- ④ 具に火が通ったら長ねぎを入れ、みそを溶かし入れる。



たんぱく質をプラスして

「簡単！バランスごはん」

野菜たっぷりのみそ汁＝副菜に

たんぱく質源(豚肉)＝主菜をプラス！

この1杯で「副菜」＋「主菜」＝「2皿分」

「主食(ごはん、麺など)」＋「この1杯」＝簡単！バランスごはん

〈一口メモ〉

ごぼうやこんにゃくを入れてもおいしく作れます。
たんぱく質源は、鶏肉、油揚げもおすすめです。

秋にも具だくさんみそ汁

温かいみそ汁がおいしく感じられる季節です。
新米のおともに具だくさんみそ汁はいかがですか♪

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)