

おいしく食べよう

冬号

具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

寒い日に、体が温まる汁物はいかがですか？
旬の野菜で、具だくさんみそ汁を食べて元気に過ごしましょう！！

1・2・3で
バランスごはん



酒かすのコクと甘みがおいしい

～粕汁 レシピ～

冬 ver. 具だくさんみそ汁

食 材	分 量 (4人分)	切り方
さといも	2個 (約140g)	いちょう切り
大根	2cm (約70g)	いちょう切り
にんじん	2cm (約40g)	いちょう切り
しめじ	60g	根元を切り落とす
塩さけ	4切れ (約70g×4)	ひと口大
かつおだし	800ml	
みそ	大2 (36g)	
酒かす	大6	
あさつき	適量	小口切り

〈作り方〉

- ① さといもは皮をむき、いちょう切りにする。なべに入れ水から煮立て1～2分ほどしたら、ザルにあけ、ゆで汁を捨てる。
- ② 大根、にんじんもいちょう切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。あさつきは小口切り、さけはひと口大に切る。
- ③ なべにだし汁、さといも、大根、にんじんを入れ、ひと煮立ちしたら、しめじ、塩さけを入れ火を通す。
- ④ 材料が軟らかくなったら、みそ、酒かすを溶かし入れる。器に盛りあさつきを散らす。



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（さけの切り身）＝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〉

さといもは、ゆでこぼすことでぬめりが取れ、味がしみ込みやすくなります。このレシピの酒かすはペースト状のものを使っています。

寒い冬の汁物の定番に

熱々を食べれば心も体もポカポカに。栄養バランスのとれる具だくさんみそ汁を作ってみませんか！

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)