

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁



たまごカレーみそしる

材料（4人分）	作り方
きゃべつ・・・120g しいたけ・・・28g おくら・・・4本 まいたけ・・・36g しめじ・・・44g モロッコいんげん・・・32g しょうが・・・少々 卵・・・1個 あごだし・・・5g 信州みそ・・・大さじ3強 カレー粉・・・小さじ1/2 水・・・800ml	① 野菜ときこのこを切る。 ・きゃべつ…一口大に切る ・しいたけ…六つに切り分ける ・おくら…うすい輪切り ・まいたけ・しめじ …小房に切り分ける ・モロッコいんげん…2cmに切る ・しょうが…すりおろす ② 鍋に水を入れ、しめじ、しいたけ、まいたけを入れて火にかける。おくらを入れて、煮えたら、きゃべつ、モロッコいんげんを入れる。 ③ ②にだし、しょうが、カレー粉を入れ、溶き卵を入れて、手早くかきまぜる。 ④ 最後に、信州みそを入れて溶かし、煮えばなで火を止める。

【PRポイント】
 オクラと卵のふわふわ、とろとろな口あたりがおいしいです。
 カレー粉の味が、アクセントになっています。

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁



松本一本ねぎのオニオングラタン風みそ汁

材料（4人分）	作り方
松本一本ねぎ・・・2本 ジャガイモ・・・1個 えのきたけ・・・1/2株 信州みそ・・・大さじ5 とろけるチーズ・・・少々 オリーブオイル・・・少々 だし用こんぶ、かつお ……適量 水・・・800ml パセリ・・・適量	① 鍋に水を入れ、こんぶとかつおでだしをとる。 ② 松本一本ねぎはできあがり飾る分をみじん切りにし、残りは小口切りにする。 ③ 小口切りにした松本一本ねぎを別の鍋に入れ、オリーブオイルで炒める。 ④ ジャガイモは皮をむいていちょう切り、えのきたけは石づきを取り除き、1/2の長さの長さに切ってほぐす。 ⑤ ②の松本一本ねぎがしんなりしてきたら、ジャガイモ、えのきたけも入れてさらに炒める。 ⑥ ④に①のだしを入れ、具材が煮えたらみそを溶かす。 ⑦ お椀に盛り付ける。 ⑧ とろけるチーズとねぎのみじん切りをちらして完成。

【PRポイント】
 松本の特産品である松本一本ねぎをたっぷり使いました。
 仕上げにとろけるチーズをのせて、パセリをまぶすことで見た目もよくなっています。

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



全てをおいしく食べ尽くそう！

材料（4人分）	作り方
大根・・・約 1/5 本 大根葉（首から出ている茎） ・・・・1 本分 しいたけ・・・2 枚 卵・・・4 個 結び昆布・・・4 個 食べる煮干し・・・6 個 モロッコいんげん・1 本 水・・・600ml かつおぶし・・・5 g 信州みそ・・・32 g 塩・・・少々	① 分量の水を入れた鍋に、食べる煮干しと結び昆布を加えて強火にかける。 ② 食材を切る。 ・大根…いちょう切り ・大根葉…1 cm に切り、軽く塩を振る ・しいたけ…薄く切る。 ・モロッコいんげん… 1/3 の大きさの斜め切り ③ ②を沸騰前の①に加えて 10 分ほど煮たら、モロッコいんげんを加える。 ④ ③の野菜類に火が通ったら、火を消す直前に卵を落とし入れて蓋をする。卵が固くなったところで火を止める。 ⑤ かつおぶしと信州みそを加えて完成。

【PR ポイント】

みそ汁で最も大切な出し汁！煮干しと昆布とかつおぶしを食べてしまいます。出し汁をとる作業がないので、時間短縮になります。

入賞 芝沢小学校4年 下里 優果さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



みんな大好き♪ラーメン風具だくさんみそ汁

材料（4人分）	作り方
切り干し大根（乾燥） ・・・・30 g わかめ（乾燥）・・・3 g もやし・・・1/3 袋 うずらの卵（水煮） ・・・・4 個 焼きのり・・・適量 なんと・・・8 枚分 油揚げ・・・適量 松本一本ねぎ 1/2 本 水・・・600ml 煮干し（だし用）適量 信州みそ・・・30 g	① 煮干しは、頭と腹部分を取り、水（分量）に浸し、だしを取る。 ② 切り干し大根、わかめはそれぞれ水で戻し、水気をきっておく。 ③ もやしは洗って、電子レンジにかけ、火を通し水気をきっておく。 ④ うずらの卵、焼きのり、なんとを飾り付け用に切っておく。 ⑤ もどした切干大根は食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切り、松本一本ねぎはななめ切りにする。 ⑥ ⑤を①のだし汁で煮る。具材に火が通ったら火を止め、信州みそをとく。 ⑦ 器に盛り、飾り付けをしたら完成。

【PR ポイント】

切干大根を麺に見立てました。（食物繊維たっぷりです！）楽しんで食べてもらえるよう、盛り付けも“ラーメン風”にしました。

入賞 山辺小学校2年 大谷 咲貴さん