

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

暑さの厳しかった夏もようやく終わりを迎え、肌寒い季節になってきましたね。皆さん体調は崩されていませんか？食事をきちんと整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

今回は、秋の旬の食材を使用したみそ汁を紹介します♪

まいたけのうま味で味わい深く ～秋の鶏ごぼうみそ汁 レシピ～

材料	4人分
鶏むね肉	80g
ごぼう	60g
人参	40g (1/5本)
長ねぎ	60g (1/2本)
まいたけ	100g (1パック)
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	32g (大さじ2弱)
煮干し	4尾
水	600ml
わけぎ	20g (2本)
七味唐辛子	少々

〈切り方〉

- ・鶏むね肉……………一口大のそぎ切りにする
- ・ごぼう……………斜め薄切りにして水にさらす
- ・人参……………厚さ2mmのいちょう切り
- ・長ねぎ……………斜め薄切りにする
- ・まいたけ……………石づきを取り、ほぐす
- ・わけぎ……………小口切り

〈作り方〉

- ①ボウルに分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏むね肉、ごぼう、長ねぎを炒め、しんなりしたら砂糖を加えて炒め合わせる。
- ③①のだし汁と、人参、まいたけを鍋に加え、アクを取りながら煮立たせる。
- ④みそを溶き入れる。
- ⑤みそ汁を器に盛り、わけぎとお好みで七味唐辛子をちらす。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
100kcal	6.6g	5.0g	1.2g	70.0g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



＝一皿で主菜と副菜の二皿分

野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

**主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん**



鶏むね肉は、筋肉を作る材料になるたんぱく質を豊富に含むため、運動の秋におすすめの食材です。
仕上げに七味唐辛子を加えると、味のアクセントになります。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)