



Welfare of life

~つみれとゆかいな野菜たち~

会田中学校 パノラマ学習福祉講座

(坪田 麻央さん、堀内 日那多さん、
三田村 香来さん、市川 莉奈さん)

【PR ポイント】

野菜のみじん切り入りのつみれは、野菜嫌いの
人でも食べやすく、冷凍保存ができるので忙しい時
も栄養満点のみそ汁を作れます。
幼児食や介護食にも応用できるので、どんな世代
の人でもおいしく食べられます。



材料(4人分)		作り方
つみれ	☆えのき 1/4袋	① 鍋に水600ml、干し椎茸を入れだし汁を作る。 ② 野菜を切る。 ☆の材料・・・みじん切り じゃがいも・・・いちよう切り 大根・・・いちよう切り 小松菜・・・3cm長さに切る
	☆たけのこ 20g	
	☆ねぎ 1/4本	
	☆人参 20g	
	☆椎茸 2個	
	鶏ひき肉 150g	
片栗粉 大さじ1	③ ①の鍋にじゃがいも、大根を入れ、火にかける。	
じゃがいも 1個	④ ボウルに☆と、鶏ひき肉、片栗粉を入れ、よく混ぜてつみれのタネを作る。	
大根 1/8本	⑤ つみれのタネを、スプーンで落とし入れながら加熱する。	
小松菜 1株		
みそ 大さじ4		
だし汁(干し椎茸) 600ml	⑥ じゃがいも、大根がやわらかくなったら、小松菜を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ完成。	

- ◆つみれの椎茸は、だしをとったものを使用します。
- ◆お好みで豆乳を入れると、また違った味わいになります。
- ◆だし汁を増やしてうどんを入れてもおいしいです。



鮭と長いものピリ辛みそ汁

鉢盛中学校 1 学年

おときた こうめい
音喜多 孔明さん

【PR ポイント】

少し辛くて、暑い日でも食欲が
出るようにしました。長いもと
えのきは信州産です。



材料(4人分)		作り方
鮭	220g	① 鍋に水を入れ、沸騰させる。 ② えのきを半分に切り、人参はいちよう切り、長いものは半月切りして、鍋に入れる。 ③ 鮭の切り身を4等分にし、鍋に入れる。 ④ 小ねぎは小口切りにしておく。 ⑤ 10分煮て、みそとだし、豆板醤を入れる。 ⑥ 盛り付けて、小ねぎを乗せたら完成。
長いも	120g	
人参	70g	
えのき	70g	
小ねぎ	3本	
豆板醤	小さじ1/4	
みそ	32g	
だし汁	600ml	
(かつお顆粒だし)		



優秀賞

思い出もおなかもいっぱい具沢山みそ汁

~3組の思い出、肉団子につめてみました。野菜を添えて~

開成中学校 3年3組



【PRポイント】

3組の畑で育てた野菜を具材にして、野菜嫌いな仲間に野菜を好きになってもらおうと作ったみそ汁です。新型コロナウイルス感染拡大で、行事がなくなってしまう中、思い出として作ったみそ汁です。

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	1個	① 具材を切る。 じゃがいも・・・いちよう切り さつまいも・・・いちよう切り 松本一本ねぎ・・・小口切り 豆腐・・・大きめの角切り ジャンボししとう・・・大きめのみじん切り しょうが・・・みじん切り 水菜・・・5cm長さに切る ② ボウルに☆の材料を入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。 ③ だし汁に、じゃがいも、さつまいも、ねぎ、小さめに形成した肉団子、乾燥わかめ、豆腐、水菜の順に入れ、みそで味を整えて出来上がり！
さつまいも	1/3個	
松本一本ねぎ	1/2個	
木綿豆腐	1/2丁	
乾燥わかめ	3g	
☆ジャンボししとう	2本	
☆鶏のひき肉	80g	
☆塩	ひとつまみ	
☆片栗粉	15g	
☆卵	1個	
☆しょうが	15g	
水菜	1株	
みそ	30g	
だし汁(かつお顆粒だし)	600ml	

第2回具たくさんみそ汁コンテスト 子どもの部受賞レシピ集



1日2食は3皿運動~1・2・3でバランスごはん~

これが基本の3皿です!



☑ **主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせた食事を1日2回以上は揃えて食べましょう!

☑ 具たくさんみそ汁は、「主菜」+「副菜」で**2皿分**

☑ **主食**と**具たくさんみそ汁**で簡単バランスごはん