



おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動

～ながいもパワーみそ汁～

材料	4人分
A	長芋 150g
	卵 1個
	玉ねぎ 50g
B	ズッキーニ 1本(200g)
	塩 小さじ1/6(1g)
C	水 300ml
	煮干し粉末 小さじ2(6g)
	信州みそ 大さじ2(36g)

〈作り方〉

下準備

- A 卵は溶きほぐしてすりおろした長芋と混ぜ合わせておく。
 B ズッキーニはスライサーでスライスし、塩をまぶし水抜き後水洗いをして水気を絞る。
 C 煮干し粉末をだしパックの中に入れ、分量の水を入れた鍋に入れておく。

- ①Cにすりおろした玉ねぎを入れ火にかける。
 ②沸騰したら3分程加熱後、一度火を止めだしパックを取り出しみそを溶かし入れる。
 ③再び火をつけAを流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
 ④器に盛り付け、Bを添えたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
78kcal	5.2g	2.1g	1.3g	100g



野菜やきのこたっぴりのみそ汁⇒**副菜**

+

=

1皿で主菜と副菜の**2皿分**

たんぱく質源(肉・魚・卵など)⇒**主菜**

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

1・2・3で
バランスごはん



暑い季節も寒い季節も『ながいもパワーみそ汁』を一杯食べることで、ほっこり元気もりに！！とろみのある汁にズッキーニをからめて食べるみそ汁に仕上げました。塩分も気になるので、塩もみ後、水洗いをして、塩味を除きました。シャキシャキな食感を楽しんで下さい。『ながいもパワーみそ汁』は、夏は冷たく、冬は温かく食べてもらいたいのですが、寒い季節は、ズッキーニは姿を消してしまうので、大根に変更して、シャキシャキ感を楽しんで下さい。

誰でも作れるお手軽みそ汁を目指し、包丁を使わず、スライサーとおろし器、ピーラーで調理しました。老若男女&キッズ問わず、挑戦してほしい一品です。

二宮 美登さんが第1回具だくさんみそ汁コンテストに応募して下さったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217(直通)