



おいしく食べよう

具だくさんみそ汁運動

～きのこたっぷりかんたんみそしる～

材料	4人分
しめじ	適量
まいたけ	
えのき	
だいこん	
にんじん	
こまつな	
こうや豆腐	
信州みそ	大さじ2 (36g)
水	600ml

〈作り方〉

下準備

A しめじ、まいたけ、えのきは、各1パックを手でバラバラにしてジッパー付き袋に入れて空気を抜いて凍らせて保存しておく。

B だいこん(3cm)、にんじん(1/2本)は、いちょう切りにしてさっと茹で、ジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。
(このときに、お花の形にくりぬいてもかわいい♡)

C こまつな(1袋)は、よく洗って3センチくらいに切ってそのままジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。

①おみそしるを作りたい時に適量のAとB、分量の水をお鍋に入れて沸騰させる。

②沸騰したら、信州みそを入れ溶かして適量のCとこうや豆腐を入れる。

③盛り付けて、出来上がり。

〈1人分 栄養価〉

(きのこ各12.5g、大根・人参・小松菜各15g、高野豆腐2.5gの場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
48kcal	3.7g	1.6g	1.2g	82.5g

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒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



きのこは、凍らせることで栄養アップ!!だいこん、にんじんは、お花の形にするとかわいいよ。おみそしるを作りたくなったら、包丁を使わないですぐにつくれるよ。きのこのうまみで、だしをつかわなくてもじゅうぶんおいしいよ。こまつなも凍らせることで、下ゆでいらす!

お料理大好きなわたし。忙しいお母さんの代わりにできるだけ、じぶんでできるようにおかあさんといっしょに考えました。

西村 彩さん(当時小学校1年生)が
第1回具だくさんみそ汁コンテストに応募してくださったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)