

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～信州リンゴの味噌汁～

材料	4人分	
りんご	100g	
鶏肉	60g	
A	人参	40g
	ごぼう	40g
	れんこん	40g
	じゃがいも	40g
こんにゃく	40g	
しめじ	40g	
あぶらあげ	40g	
油	小さじ1 (5g)	
信州みそ	32g	
だし汁	600ml	

〈切り方〉

- りんご……………半分に切り、半分はおろし、もう半分は一口大に
- 鶏肉……………一口大に切る
- 人参、ごぼう、れんこん……………乱切り
- じゃがいも……………一口サイズに切り水にさらす
- こんにゃく……………手でちぎる
- しめじ……………石づきをとりカットする
- あぶらあげ……………短冊切り

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。
- ② Aの材料と一口大に切ったりんごを①に加え、だし汁を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、こんにゃく、しめじ、あぶらあげ、おろしたりんごを加える。
- ④ みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量(りんご含む)
128kcal	7.4g	5.8g	1.4g	85g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

= 1皿で主菜と副菜の2皿分

**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**

味噌汁にりんご?と思いますが、ほんのり甘くシャキシャキした食感が味わえます。食物繊維を多く含む野菜を多く使用しているので、腸内環境が整います。

長尾 藍花さんが
第1回具た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)

