

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～ちゃんちゃん焼き風みそしる～

| 材料 | 4人分 |
|--------|------------------|
| 鮭 | 120g |
| まいたけ | 60g |
| しめじ | 60g |
| 人参 | 28g |
| ほうれん草 | 80g |
| 長ねぎ | 60g |
| 干しシイタケ | 6g |
| かつおだし | 600ml |
| 油 | 小さじ1と1/2 (7g) |
| 甘酒 | 25g |
| みそ | 40g |
| 無塩バター | 20g |

〈切り方〉

- ・ 鮭……………一口大に切る
- ・ まいたけ、しめじ……………石づきを取り小房に分ける
- ・ 人参……………短冊切り
- ・ ほうれん草……………3cm長さに切る
- ・ 長ねぎ……………斜め切り
- ・ 干しシイタケ……………水で戻し、うす切り

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱して鮭を焼き、人参も加え炒める。
- ② ①にまいたけ、しめじ、長ねぎ、干しシイタケを加え炒め、かつおだしを入れて煮る。
- ③ ②にほうれん草を入れひと煮立ちさせみそ、甘酒を溶き入れる。
- ④ 器に盛り付け、バターをのせたら完成。

〈1人分 栄養価〉

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 野菜重量 |
|---------|-------|------|------|-------|
| 124kcal | 9.9g | 6.4g | 1.4g | 73.5g |



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



信州産きのこをたっぷり使用しました。
みそと相性の良い鮭やバターを入れ、ボリュームを出しました。
味に深みを出すため、最近話題の甘酒を使用しました。

小玉 美波さん、塚原 早耶さんが
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)