

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～tacoみそスープ～

材料	4人分
水	360ml
干しシイタケ	2枚
こんぶ	4cm程
ひき肉	60g
油	小さじ1(5g)
A	
チリパウダー	小さじ1
さとう	小さじ1(3g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
じゃがいも	2個
コーン缶	40g
もやし	60g
豆苗	32g
豆乳	320ml
みそ	32g

〈切り方〉

- ・干しシイタケ……………うす切り
- ・こんぶ……………千切り
- ・じゃがいも……………さいの目切り
- ・豆苗……………3等分に切る

〈作り方〉

- ① 切った干しシイタケとこんぶを分量の水に入れて煮て、だしをとっておく。
- ② ひき肉は油をひいて炒め、Aで味付けをしておく。
- ③ ①にじゃがいも、コーン、もやしを順番に入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに豆苗と豆乳を入れ、みそで味をつける。
- ⑤ 器に盛り、炒めたひき肉をのせる。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
164kcal	9.7g	5.3g	1.8g	96.5g



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**



ごはんはもちろん、パンにも合う洋風のみそ汁にしました。子どもたちが好きなタコライスヒントにみそと豆乳にチリパウダーの香りがほんのり加わって、食欲そそる一品になりました。豆乳を加えたことにより、みそとチリパウダーの香りがうまく融合しました。

伊藤 有希さんが
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)