

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～ピーラーDEシュルシュル味噌汁～

材料	4人分
ベーコン	40g
しめじ	40g
大根	120g
人参	60g
キャベツ	120g
一口大高野豆腐	16g
水	800ml
信州みそ	30g

〈切り方〉

ハサミ使用

- ・ベーコン……………一口大に切る
- ・しめじ……………石づきを取り、手で小房に分ける

ピーラー使用

- ・大根、人参…10cmくらいの長さをピーラーでむきむきする

人の手使用

- ・キャベツ……………手でちぎる

〈作り方〉

- ① 分量の水にベーコンを入れ、沸騰させる
- ② ①に野菜類と高野豆腐を入れ煮込む
- ③ 野菜類に火が通ったら火を止めみそをいれる
- ④ 最初に高野豆腐のみ器に入れる（上げ底状態）
- ⑤ ④に残りの具材と汁を入れ、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
96kcal	5.2g	5.9g	1.2g	85g



・たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

・野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん



包丁を一切使用しないみそ汁を作りました。ピーラーでむいた大根と人参は火の通りが早く時短になります。

ベーコンでだしをとったので顆粒だしは使用しませんでした。

信州名物の高野豆腐は食物繊維が豊富です。

第1回具たくさんみそ汁コンテストの応募レシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）