



令和2年度

8月号

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～だしを使わない「長芋団子みそ汁」～

材料	4人分
玉ねぎ	80g (中 1/4 個)
人参	60g (中 1/4 本)
ごぼう	40g (中 1/4 本)
なす	80g (1 本)
長芋	200g
ゆかり	4g (小さじ1)
片栗粉	30g (大さじ3)
長ねぎ (松本一本ねぎ)	20g
酒	15g (大さじ1)
味噌	32g (大さじ2弱)
水	600ml

〈切り方〉

- 玉ねぎ……………薄切り
- 人参……………1口大の乱切り
- ごぼう……………1口大の乱切り
- なす……………表面を焼いて皮をむき、1口大に切る
- 長芋……………すりおろす
- 長ねぎ……………みじん切り

〈作り方〉

- ① 鍋に水と酒を入れ、玉ねぎ・人参・ごぼうを入れて火を通す。
- ② すりおろした長芋にゆかりと片栗粉を入れて混ぜ、電子レンジで様子を見ながら500w1分半加熱する。
- ③ 沸騰した汁に、なすと②をスプーンで1個ずつ形を丸くしながら入れていく。
- ④ みそを溶き入れて、長ねぎを入れてひと煮立ちさせたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜総重量
83kcal	3.1g	0.7g	1.5g	120g

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

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



長芋に赤しその風味がきいて、とてもいい香りで、みそ汁と相性が良いです。片栗粉により長いもがつるんとした食感になり、幼児からお年寄りまで食べやすいと思います。

だしを使わなくても、野菜から出る旨味、そして日本酒、味噌で、とてもおいしいみそ味です。

※第1回具たくさんみそ汁コンテストにご応募いただいたレシピです。
ホームページ掲載にあたり、作り方を一部変更しています。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)