



おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

～健康具たくさんみそ汁～

材料	4人分
切干大根（乾燥）	10g
人参	1/3本（50g）
まいたけ	1/2パック（50g）
おくら	4本
もずく	100g
たまご	2個
信州みそ	32g
煮干し	4尾
水	600ml
ヨーグルト（無糖）	適量

〈作り方〉

切り方

- ・人参……………いちよう切り
- ・まいたけ……………食べやすい大きさにほぐす
- ・おくら……………塩をふり手のひらで軽くころがす（板すり）
中火で1分程ゆでた後、小口切りにする。

POINT!

板すりをすることで、
細かい毛がとれて口当たり
がよくなります♪

- ①鍋に、頭と腹ワタを取った煮干しと分量の水を入れておく。
- ②切り干し大根は水に浸し戻しておく。（15分程）
- ③①に具材を入れて煮る。入れる順番は、人参→まいたけ→切り干し大根→おくら→もずくとする。（*煮干しはとり出さない）
- ④みそを入れ、溶き卵を加え火をとおす。
- ⑤器に盛り、ヨーグルトを適量加えたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量 （海藻含む）
77kcal	5.3g	3.5g	1.2g	71g



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**

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん

ヨーグルト×みそで乳酸菌の合わせワザ（和と洋を代表する発酵食品
ヨーグルトとみそは“うまみ”も“栄養”もアップするベストコンビです。）
同じ発酵食品であるヨーグルトの乳酸菌とみその酵母が相まって野菜の
うまみ成分をひき出し、栄養価を高める相乗効果があります。みそ汁にヨー
グルトを入れることで後を引くコクと余韻が加わり、マイルドになります。

1・2・3で
バランスごはん



宮澤 淑枝さん代表のグループが
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）