

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 5月号①



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 中澤 優花さん の応募レシピです



材料 4人分

- ・かぼちゃ 250g
- ・ほうれん草 5g
- ・れんこん 13g
- ・いんげん 13g
- ・赤パプリカ 13g
- ・黄パプリカ 13g
- ・まいたけ 13g
- ・はんぺん 147g
- ・ひよこ豆 13g
- ・長いも 27g
- ・ひじき(乾燥) 1.5g
- ・おから 13g
- ・ヨーグルト 10g
- ・しょうが 少々
- ・信州みそ 30g
- ・だし汁(かつお) 600ml

下準備

- A 一口大に切ったかぼちゃと、ほうれん草、れんこん、いんげんを下茹でする
- B れんこん、いんげんと、赤・黄パプリカ、まいたけを5mm角に切る
- C ほうれん草を2~3cmに切る
- D 長いも、しょうがをすりおろす
- E ひじきを水戻しする

作り方

はんぺんをフォークなどでつぶす
にB、D、E、おから、ひよこ豆、ヨーグルトを加え混ぜ、ラップで丸めて茶巾にする
をレンジで1分30秒温める
鍋でかつおだしを温め、みそを溶く
お椀に を入れ、 をかけ、かぼちゃ、ほうれん草を添える

これ1杯で栄養満点！～しんじょ味噌汁～

おじいちゃんにも食べやすいように作りました。
これ1杯でたくさんの栄養をとることができます。

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
130kcal	7.5g	1.4g	1.7	87g

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217(直通)

1日2食は3皿運動～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



✓主食・主菜・副菜を揃えた食事を

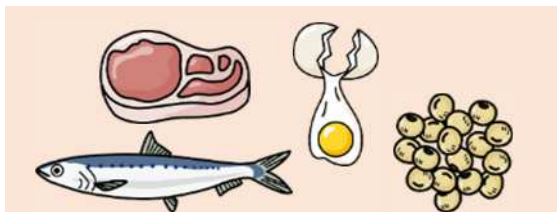
主食



3皿揃えるのが大変...
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

主菜+副菜



主菜: 1種類以上



副菜: 3種類以上を組み合わせ
て1人70g以上

1杯で2皿揃う!



主菜入り
具だくさんみそ汁