

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 5月号②



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 北原 那南実さん の応募レシピです



白と黒のコントラスト、 やさしくてすっきりのみそ汁

つかれている時でもほっとする
優しい味のみそ汁を作りました。

ズッキーニは汁物にすると食感が不思議になるので
「これ何かな?」とおもったのしい気分になります。
塩こんぶとみょうがでやさしくさっぱりしておいしいです、

材料 4人分

- ・玉ねぎ..... 1個
- ・大根..... 5cm
- ・ズッキーニ..... 中1本
- ・みょうが..... 3個
- ・豆腐..... 1丁
- ・塩こんぶ..... 適量
- ・みそ..... 大さじ 1/2 強
- ・だし汁(昆布、かつお節)
..... 600ml

切り方

- ・玉ねぎ..... うす切り
- ・大根..... うすいくし切り
- ・ズッキーニ..... 皮をむいて半月切り
- ・みょうが..... 輪切り
- ・豆腐..... さいの目切り

作り方

昆布とかつお節でだし汁を作る
材料を切っておく
のだし汁に玉ねぎと大根を入れ火にかける
がやわらかくなったらズッキーニと豆腐を入れ、豆腐に火が通
たらみそをとき入れ、火を止めてみょうがをいれる
お椀によそい、1人分につき1つまみの塩こんぶを入れて出来上
り

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
89kcal	6.2g	2.7g	2.0g	132g

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

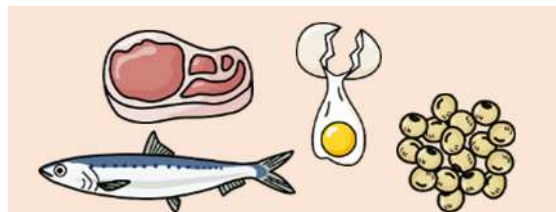
主食



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