

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 6月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
子どもの部 横山 実桜さんの応募レシピです



材料 4人分

えのき	100g	かつお節	12g	信州みそ	30g
まいたけ	100g	昆布	6g	水	800ml
レタス	2枚	ほししいたけ	3g		
豚ひき肉	100g				

下準備

だしづくり

- A 鍋に水、昆布、ほししいたけをいれ、2~3時間放置する
- B Aを火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、そのまま強火で5分火にかける。
- C Bをこして完成

切り方

- ・えのき... 3cmに切る
- ・まいたけ、レタス...手でちぎる

作り方

だし汁に豚ひき肉を入れ、火を通しながら、肉を細かくする
肉に半分ほど火が通ったら、えのき、まいたけを入れる
すべての具材に火が通ったら、みそを入れる。
器に盛り、レタスを添えたら完成

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
29 kcal	2.6 g	0.6 g	1.0 g	65 g

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)

だしがきいたひろukaiふくみそ汁

<ポイント>

長野県のきのこをつかったこと
最後にレタスを盛り付けることで彩りを考えたこと
ぶた肉のビタミンB1によって疲労回復ができること

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
1日2回以上は食べましょう!

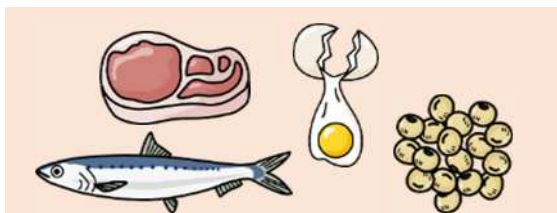
主食



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