

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

風薫る季節になってまいりました。

今回は、栄養たっぷりの春の食材を使用する具たくさんみそ汁を紹介します♪

栄養価の高い食材で

～たけのこ汁 レシピ～

材料	4人分
根曲がりだけ 又は水煮たけのこ	160g
にんじん	1/4本 (50g)
たまねぎ	1/2個 (100g)
サバ水煮缶	1缶
卵	1個
みそ	32g
煮干し	4尾
水	720ml

〈切り方〉

- ・根曲がりだけ……皮をむき、根本の硬い部分を切り落とし2cm程の長さに斜めに切る（水煮たけのこ…縦半分に切り、0.5cm程の厚さに切る）
- ・にんじん……いちょう切りにする
- ・たまねぎ……薄切りにする
- ・サバ水煮缶……ほぐしておく（汁は捨てない）

〈作り方〉

- ①鍋に分量の水、頭と腹ワタをとった煮干しを入れておく。
- ②①に根曲がりだけ、にんじん、たまねぎを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、サバ缶、缶詰の汁を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。
- ④最後に卵を溶き入れ、器に盛る。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
152kcal	14.9g	7.0g	1.6g	77g



・たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

・野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん



サバには抗酸化作用が豊富に含まれているので、脂質異常症や高血圧症など生活習慣病予防にも効果大!長野県の郷土料理のたけのこ汁。ぜひお試しください。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)