

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

毎日寒い日が続いていますね。かぜをひかないように、体を休めて、食事をしっかりとりましょう！

～ツナと豆乳のみそ汁～

材料	4人分
ツナ水煮缶	2缶 (1缶70g×2)
じゃがいも	150g(1個)
人参	40g
エリンギ	50g (1/2パック)
小松菜	100g(1/3袋)
みそ	32g (大さじ2弱)
煮干し	4尾
水	400ml
調整豆乳	200ml

〈切り方〉

- ・じゃがいも……………厚さ5mmのいちょう切り
- ・人参……………厚さ3mmのいちょう切り
- ・エリンギ……………短冊切り
- ・小松菜……………3cm幅に切り、茎と葉を分けておく

〈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。
- ② ①にツナ缶、じゃがいも、人参を入れ、火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、エリンギ、小松菜の茎を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら小松菜の葉を加え、柔らかくなったなら、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆乳を加え、沸騰させないように弱火で温めたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
111kcal	9.7g	2.8g	1.3g	85.0g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

＝1皿で主菜と副菜の2皿分

主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん



豆乳を加えることで、まろやかな味わいになり、栄養価がUP!
加熱しすぎると豆乳が固まってしまうので、火加減には気をつけましょう。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)