

おいしく食べよう



具だくさんみそ汁運動

第3期松本市食育推進計画

1・2・3で
バランスごはん



暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？
夏は、たくさんの旬の野菜が収穫できます。
旬の野菜で、具だくさんみそ汁を作って元気に過ごしましょう！！

暑い日にもピッタリ！

～冷や汁 レシピ～

夏 ver. 具だくさんみそ汁

食 材	分 量 (4人分)	*切り方
きゅうり	2本 (約 200g)	小口切り
なす	1/2本 (約 50g)	斜めスライス
塩	少々	
みょうが	2個 (約 20g)	縦2等分スライス
オクラ	4本 (約 40g)	小口切り
さば缶 (水煮)	1缶 (120g)	
絹ごし豆腐	1丁 (300g)	
みそ	40g	
水	480ml	
白すりごま	20g	

〈作り方〉

- ① きゅうり、なす、みょうがを切る。
(*切り方参照 薄く切ることがポイント！)
- ② なすは、塩もみをして水で軽く洗う。
- ③ オクラはさっと湯がいて水で冷やし、薄く小口切りにする。
- ④ ボールに、さば缶を汁ごと入れてほぐし、水切りをした絹ごし豆腐をほぐし入れる。
- ⑤ ①から③の具材を④へ入れる。
- ⑥ ⑤に水で溶かしたみそと白すりごまを入れて全体をなじませたら完成。



たんぱく質をプラスして

「簡単！バランスごはん」

野菜たっぷりのみそ汁＝副菜に

たんぱく質源 (さばと豆腐) ＝主菜をプラス！

この1杯で「副菜」＋「主菜」＝「2皿分」

「主食 (ごはん、麺など)」＋「この1杯」＝簡単！バランスごはん

〈一口メモ〉

さば缶の汁をだしとして使っていますので、簡単に作れます。ソーメンなどの麺類のつけ汁としてもおいしく食べられます。

熱中症予防にも具だくさんみそ汁

水分と適度な塩分、野菜などの具材からビタミンやミネラルも補給できるので予防に効果的！！

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217 (直通)