

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

秋号

たっぷりきのこの減塩みそ汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
松本を味わおう部門 応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
193kcal	11.2g	9.9g	1.4g	100g

材料・切り方(4人分)

まいたけ……1パック(100g)	石突を取り 1口大に割く
エリンギ……中2本(100g)	石突を取り半分の 長さにして手で割く
人参………中2/3本(100g)	いちよう切り
さつまいも…100g	
鶏もも肉……1枚(200g)	1口大に切る
料理酒……大さじ2(30g)	
ごま油……小さじ2(8g)	
長ねぎ……少々	小口切り
みそ………30g	
めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ1(18g)	
水………480ml	

作り方

- ① 鶏もも肉に料理酒を振りかけておく。
- ② 鍋にごま油をひいて長ねぎ以外の具材をすべて入れ、中強火で焼き色が付くまで炒める。
- ③ ②に水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ めんつゆを加え、みそを溶く。器に盛り付けてねぎを乗せれば完成！

PRポイント

- ・信州と言えばきのこ。たっぷり旨味が出るので、出汁は手軽にめんつゆだけで！
- ・きのこ×かつおの旨味の相乗効果で減塩に！
- ・価格の安定したきのこで物価高に負けない！

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



具たくさんみそ汁

副菜：3種類以上で

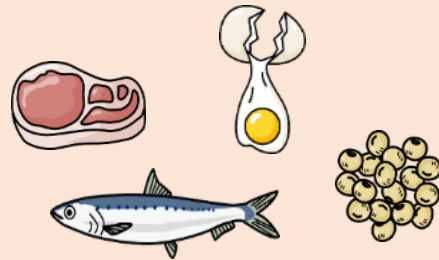
1人70g以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう！

具が多いとうまみもUP！

これが基本の3皿です！



ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…？

350g

内訳：緑黄色野菜120g(ほうれん草、にんじん等)
+
淡色野菜230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱すると力サが減って
食べやすくなります



具たくさんみそ汁1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる！

だいたいどのくらい？



生の状態で
両手3杯分

または



加熱して
片手3杯分

または



小鉢5皿分