

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

冬号

信州版！肝っ玉母ちゃんの田舎汁



第5回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいいな部門

鳥羽 幸恵さんの応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
163kcal	12.6g	7.7g	1.5g	95g

材料・切り方

作り方

人参……………4cm 分	いちよう切り
大根……………4cm 分	
ごぼう……………1/2 本	ささがき
しいたけ………2 個	5mm 幅に切る
冷凍里芋………3 個	一口大に切る
野沢菜……………1 茎	
ねぎ……………1/2 本	小口切り
大葉……………3 枚	千切り
鮭の切り身…1 切れ	湯通しして
油揚げ……………1 枚(30g)	一口大に切る
木綿豆腐………1 丁(300g)	角切り
和風顆粒だし …小さじ 1 強(4g)	
みりん………小さじ 2(12g)	
みそ……………32g	
水……………480ml	

- 鍋に水を入れて沸騰させる。そこへ和風顆粒だしとみりん、野沢菜・ねぎ・大葉以外の具材を加えて中火でひと煮立ちさせる。
- 具材がほどよく煮えたら、みそを溶き入れる。
- 野沢菜、ねぎを入れ、さっと火を通す。
※ねぎは最後のトッピング用に少量残しておく
- 器に盛り付け、トッピング用のねぎと大葉を上にはらして完成。

PR ポイント

だしを濃くして、みそは半分、みりんを入れて甘味のバランスをとる、隠し味的なもの。この寒い時期、芋類や根菜類、「里芋、油揚げ、人参、大根、ねぎ」を信州味噌で味わい、身体の芯からポカポカして鮭のたんぱく質で免疫力UP、風邪さらばです。野菜のシャキシャキ感、ごぼうなどしっかり噛むことでだ液を出し、脳の活性化にも良いです。

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…



これが基本の3皿です!



具だくさんみそ汁

副菜：3種類以上

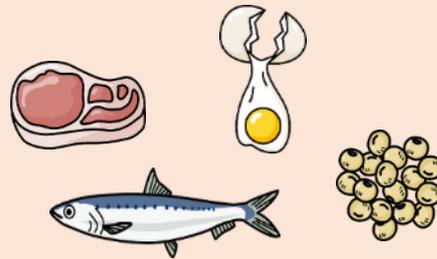
1人70g以上



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!

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)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具だくさんみそ汁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