



☆夏にかつぞ！ネバネバみそしる☆



第3回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいい部門
松本盲学校 高等部3年
降旗 柚結さんの応募レシピです



- ・ネバネバ野菜がたくさん入っています。
- ・とろみがついているので、冷めにくくあつあつでおいしくのめます。
- ・暑い夏をネバネバでのりきろう。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
132kcal	11.1 g	6.8 g	1.8 g	77g

材料（4人分）	切り方	材料（4人分）	切り方
★鶏ひき肉……………200g		ゆうがお……………100g	いちよう切り
★松本一本ねぎ……………1/8本(12g)	みじん切り	松本一本ねぎ……………1/8本(12g)	輪切り
★しいたけ……………1個(20g)		おくら……………4本(40g)	
★にんじん……………1/8本(20g)		めかぶ……………30g	
★しょうがチューブ……………小さじ1		なめこ……………75g	
調味料			
★片栗粉……………小さじ1	★塩こしょう……………少々	みそ……………40g	顆粒だし……………4g 水……………600ml

作り方

- ① 鍋に水を入れる。
- ② ①の鍋に、ゆうがお、松本一本ねぎを入れ火にかける。
- ③ ボールに★を入れ混ぜる。
- ④ ③をスプーンですくい手でまるめ、②に入れる。
- ⑤ 顆粒だし、みそを入れ、その後、めかぶ、おくら、なめこを入れ、火が通ったら完成。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34—3217（直通）



☆夏野菜 とん汁☆



・夏の時期にしか取れない野菜をとん汁にすることにより、たくさん食べる事ができる。

第3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
増尾 実来さんの応募レシピです

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
156kcal	5.7 g	12.7 g	1.3 g	86g

材料（4人分）	切り方
★豚バラ肉……100g	2 cm幅
★にんじん……80g	5mm幅いちょう切り
★大根……100g	
★なす……1本	1 cm幅半月切り
★ズッキーニ…30g	1 cm幅輪切り
おくら……2本	小口切り
長ねぎ……30g	ななめ切り
ごま油……大さじ 1	
みそ……36g	
にぼし……8尾	
水……600ml	

作り方

- ① 鍋にごま油で★を炒め、だし汁を入れ煮る。
- ② 煮えたらみそ、ねぎ、おくらをいれる。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217（直通）



☆食品ロス0(ゼロ)へ。洋風みそ汁☆



第3回具たくさんみそ汁コンテスト
もったいないを減らそう部門
青木 弥佳さんの応募レシピです



・きゅうりは丸ごと1本分、豆腐は小1パック分、キャベツは芯の部分まで使用しました。家庭で廃棄されやすい食品を、無駄なく活用しました。チーズをのせることで、洋風みそ汁になりました。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
71kcal	5.7g	3.6g	1.5g	60g

材料 (4人分)	切り方
木綿豆腐…1パック(150g)	2cm角切り
きゅうり…1本(100g)	縦3cm、横2cm 幅0.3cm短冊 切り
にんじん…1/4本(40g)	
キャベツ…大きい葉1枚(60g)	芯を薄く切る。 縦横3cm色紙 切り
ぶなしめじ…1/4株(40g)	石づきを取り ほぐす
プロセスチーズ…18g (とろけるスライスチーズ)1枚	
信州みそ……………32g	
顆粒だし…4g	
水……………600ml	

作り方

- ① 鍋にだし汁とにんじんを入れ煮立てる。
- ② ①にみそ、チーズ以外の残りの具材を全て入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ 器に盛り付け、適当な大きさにちぎったチーズをのせる。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217 (直通)



朝ごはんにぴったり、らく農家ミルクみそ汁



第3回具たくさんみそ汁コンテスト
松本を味わおう部門

うとう こはる
宇藤 小春さんの応募レシピです



松本では新鮮な牛乳が飲めるし、牛乳はタンパク質、カルシウム、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれている。
牛乳のうまみを使ってみそを減らし、減塩にもつながる。
近所のおばあちゃんにいただく野菜をたくさん入れてパンにも合うミルクみそ汁にしました。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜重量
79kcal	4.2 g	3.2 g	0.4 g	84.5g

材料

切り方

なす……………60g	}	角切り
ズッキーニ……60g		
厚揚げ……………80g		
じゃがいも……140g		
ミニトマト……60g	4つに切る	
牛乳……………大さじ1		
だし汁(煮干し)・600ml		
信州みそ…………大さじ1		
コーン缶…………適量		
粉チーズ…………適量		
バジル……………適量		

作り方

- ①だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- ②沸騰したらズッキーニ、なす、厚揚げを入れる。
少し経ったらミニトマトを入れる。
- ③牛乳とみそを混ぜておく。
- ④火を止めて、③を入れる。
- ⑤みそ汁を器に盛りコーンと粉チーズを乗せる。
- ⑥最後にバジルを乗せる。

お問い合わせ

松本市保健所 健康づくり課 電話 34—3217（直通）

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

★
11
月号



信州の美味しい野菜炒めとすりごまたっぷりのお味噌汁



第3回具たくさんみそ汁コンテスト
もったいないを減らそう部門

おあたに れいこ
大谷 玲子さんの応募レシピです



・季節に合わせた旬の野菜や冷蔵庫にある食材をごま油で炒めるだけで経済的です。
お味噌汁にすりごまを入れる事で子どもにはカルシウム、高齢者にも認知症予防にもよく、とろっとしたお味噌汁で美味しいです。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜重量
150kcal	6.1 g	10.6 g	1.7 g	113.5g

材料

切り方

もやし	1/2 袋	
ピーマン	1 個	細切り
キャベツ	1/4 個	食べやすい大きさ
エノキ	1/2 袋	食べやすい大きさ
にんじん	30g	細切り
豚肉	60g	食べやすい大きさ
ごま油(炒め用)	大さじ1	
あげ玉(天かすでも)	少々	
顆粒だし	小さじ2	
すりごま	大さじ2	
みそ	大さじ2	
水	600ml	

作り方

- ①もやしはザルに入れさっと水洗いしたら水気を切る。その他材料は切り方の通り切っておく。
- ②鍋にごま油を入れ豚肉→もやし→にんじん→ピーマン→キャベツ→エノキを加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら水と顆粒だしを加えひと煮たちさせる。
- ④味噌を溶かし入れ火を止める直前にたっぷりのすりごまを入れる。
- ⑤お椀によそい、あげ玉をちらす。

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

★
12
月号



具たくさんみそ汁でマグロの栄養いただきます



<PR ポイント>

マグロの入れ方に悩みました。
別鍋で炒めて煮込まないように後で入れるとおいしい！
魚の苦手な私でもおいしく食べれたので、
ぜひ食べてほしい。

<1人分 栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜重量
130kcal	11.1g	7.0g	1.2g	40g

第3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

なかむら

中村 ななはさんの応募レシピです

材料<4人分>	切り方
まぐろ……………80g	さいの目に切る
大根……………80g	
にんじん……………20g	
さつまいも……………40g	
豚小間肉……………80g	戻してから縦半分にして薄切り
干しいたけ………2枚 (もどし汁はとっておく)	
小ねぎ……………10g	
塩……………少々	
油(具材を炒める用)…小さじ1	
油(マグロを炒める用)…大さじ1	
みそ……………30g	
だし汁 (煮干し・かつお節)………600ml	

作り方

- ①マグロに塩をふり、くさみを取る。
- ②鍋に油をひき、マグロと小ねぎ以外の具材を炒める。
- ③別の鍋に油をひき、マグロを炒める。
- ④②の鍋にだし汁、しいたけのもどし汁を入れ、③のマグロも入れて、みそで調味する。
- ⑤小ねぎをちらす。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34—3217(直通)



みんな元気に健康みそしる



第3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

はら あゆか
原 愛結花さんの応募レシピです

- 野菜をピーラーで切る所は小さい子でも一緒にできる。
- たくさんのお野菜をバターで炒めて甘くなりました。ごぼうもおいしいです。
- 牛乳とみそが混ざるととてもまろやかになります。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
147kcal	8.1 g	7.2 g	1.1 g	100g

材料（4人分）	切り方
ねぎ……………40g	斜め切り
ごぼう……………40g	ピーラーでけずる
えのき……………40g	石づきを取る
しめじ……………40g	小房に分ける
にんじん……………40g	ピーラーでけずる
とうもろこし…100g	
たまねぎ……………100g	薄切り
豆腐……………150g	さいの目切り
バター……………8g	
牛乳……………300ml	
みそ……………20g	
顆粒だし……………4g	
水……………300ml	

作り方

- ① おなべにバターを入れて豆腐以外の具材を炒める。
- ② 顆粒だし、水、牛乳を入れる。豆腐も入れてぐつぐつ煮る。
- ③ 火を止めてみそを入れる。
- ④ 器に盛って、できあがり。

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217（直通）

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

2
月号



たっぷり野菜としめじの栄養満点豆乳みそ汁



第3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

なかむら りな
中村 里奈さんの応募レシピです



・かぼちゃや豆乳の優しい甘味で、野菜が苦手な子どももおいしく野菜を食べることができる点。

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	6.0 g	8.4 g	1.3 g	100g

材料 (4人分)	切り方
かぼちゃ……………240g	皮つきで薄切り
ベーコン……………40g	短冊切り
にんじん……………40g	
キャベツ……………60g	食べやすい大きさにちぎる
しめじ……………40g	石づきを取り、小房に分ける
ねぎ……………20g	せん切り
油……………8g	
豆乳……………200ml	
みそ……………30g	
だし汁 (昆布・かつお節)・500ml	

作り方

鍋に油をひき、かぼちゃ、ベーコン、にんじんを炒める。

に火が通ったら、キャベツ、しめじ、ねぎ、だし汁を加えて中火で煮る。

具材に火が通ったらみそを溶き入れる。

豆乳を加え、沸騰させないように弱火で温めたら完成。

お問い合わせ

松本市保健所 健康づくり課

電話 34—3217 (直通)



豚汁風 “全集中” みそ汁



第3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

やまざき かの
山崎 楓乃さんの応募レシピです



- ・人気アニメのキャラクターのイメージカラーを具材で表現し、見た目も楽しいようにしました。
- ・具材を小さくすることで、小さな子でも安心して食べられます。

1人分 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
156kcal	8.1 g	11.8 g	1.3 g

材料 (4人分)	切り方
豚ばら肉……………100g	5mm幅
ほうれん草……………2株	
にら……………30g	
ごぼう……………1/2本	5mm程度の角切り
かまぼこ……………40g	5mm程度の四角
のり……………1/2枚	
卵……………1個	
ごま油……………少々	
みそ……………22g	
顆粒だし(かつお)…3g	
水……………600ml	

作り方

ほうれん草を下茹でする。
サラダ油(分量外)を適量鍋で熱し、豚肉を炒める。
豚肉にある程度火が通ったら、にら、ごぼうを炒める。
水、顆粒だしを入れ、かまぼこを煮る。
みそを入れて具材に火が通るまで煮る。
ほうれん草、溶き卵を回し入れ、のり、ごま油を入れて完成。

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皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です！



1日3食のうち、少なくとも2食は
3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう



忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は



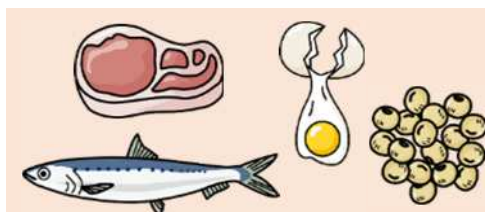
具だくさんみそ汁

主菜+副菜

主食



+



主菜：1種類以上



副菜：3種類以上を組み合わせ
1人70g以上

1杯で2皿そろえよう！



主菜入り
具だくさんみそ汁