

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 5月号①



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 中澤 優花さん の応募レシピです



これ1杯で栄養満点! ~しんじょ味噌汁~

おじいちゃんにも食べやすいように作りました。
これ1杯でたくさんの栄養をとることができます。

〈材料 4人分〉

- ・かぼちゃ 250g
- ・ほうれん草 5g
- ・れんこん 13g
- ・いんげん 13g
- ・赤パプリカ 13g
- ・黄パプリカ 13g
- ・まいたけ 13g
- ・はんぺん 147g
- ・ひよこ豆 13g
- ・長いも 27g
- ・ひじき(乾燥) 1.5g
- ・おから 13g
- ・ヨーグルト 10g
- ・しょうが 少々
- ・信州みそ 30g
- ・だし汁(かつお) 600ml

〈下準備〉

- A 一口大に切ったかぼちゃと、ほうれん草、れんこん、いんげんを下茹でする
- B れんこん、いんげんと、赤・黄パプリカ、まいたけを5mm角に切る
- C ほうれん草を2~3cmに切る
- D 長いも、しょうがをすりおろす
- E ひじきを水戻しする

〈作り方〉

- ① はんぺんをフォークなどでつぶす
- ② ①にB、D、E、おから、ひよこ豆、ヨーグルトを加え混ぜ、ラップで丸めて茶巾にする
- ③ ②をレンジで1分30秒温める
- ④ 鍋でかつおだしを温め、みそを溶く
- ⑤ お椀に③を入れ、④をかけ、かぼちゃ、ほうれん草を添える

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
130kcal	7.5g	1.4g	1.7	87g

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 5月号②



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 北原 那南実さん の応募レシピです



白と黒のコントラスト、 やさしくてすっきりのみそ汁

つかれている時でもほっとする
優しい味のみそ汁を作りました。

ズッキーニは汁物にすると食感が不思議になるので
「これ何かな?」とおもったののしい気分になります。
塩こんぶとみょうがでやさしくさっぱりしておいしいです♪

〈材料 4人分〉

- 玉ねぎ……………1個
- 大根……………5cm
- ズッキーニ………中1本
- みょうが……………3個
- 豆腐……………1丁
- 塩こんぶ……………適量
- みそ……………大さじ1/2強
- だし汁（昆布、かつお節）
……………600ml

〈切り方〉

- 玉ねぎ……………うす切り
- 大根……………うすいくし切り
- ズッキーニ………皮をむいて半月切り
- みょうが……………輪切り
- 豆腐……………さいの目切り

〈作り方〉

- ① 昆布とかつお節でだし汁を作る
- ② 材料を切っておく
- ③ ①のだし汁に玉ねぎと大根を入れ火にかける
- ④ ③がやわらかくなったらズッキーニと豆腐を入れ、豆腐に火が通ったらみそをとき入れ、火を止めてみょうがをいれる
- ⑤ お椀によそい、1人分につき1つまみの塩こんぶを入れて出来上がり

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
89kcal	6.2g	2.7g	2.0g	132g

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 6月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
子どもの部 横山 実桜さん の応募レシピです



〈材料 4人分〉

えのき	100g	かつお節	12g	信州みそ	30g
まいたけ	100g	昆布	6g	水	800ml
レタス	2枚	ほししいたけ	3g		
豚ひき肉	100g				

〈下準備〉

だしづくり

- A 鍋に水、昆布、ほししいたけをいれ、2～3時間放置する
- B Aを火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、そのまま強火で5分火にかける。
- C Bをこして完成

切り方

- ・えのき…3cmに切る
- ・まいたけ、レタス…手でちぎる

〈作り方〉

- ① だし汁に豚ひき肉を入れ、火を通しながら、肉を細かくする
- ② 肉に半分ほど火が通ったら、えのき、まいたけを入れる
- ③ すべての具材に火が通ったら、みそを入れる。
- ④ 器に盛り、レタスを添えたら完成

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
29kcal	2.6g	0.6g	1.0g	65g

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話 34-3217（直通）

だしがきいたひろukaiふくみそ汁

〈ポイント〉

長野県のきのこをつかったこと
最後にレタスを盛り付けることで彩りを考えたこと
ぶた肉のビタミンB1によって疲労回復ができること

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動 7月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
子どもの部 清沢 好さんの応募レシピです



ピリ辛さっぱり! きのこたっぷり! 夏バテ防止みそ汁

長野県の名産「きのこ」をたくさん使いました。
みょうがと大葉を後のせにすることで、
さっぱりした夏にもおいしいみそ汁になりました!

〈材料 4人分〉

しいたけ	2つ	ベーコン	2枚	キムチ	好みの量
しめじ	80g	大葉	4枚	信州みそ	30g
えのき	60g	みょうが	2つ	水	600ml
オクラ	4本	昆布	5cm×5cm 1枚		
油あげ	20g	にぼし	3尾		

〈下準備〉

だし作り

★昆布とにぼしを前もって1時間ほど水につけておく

切り方 (★を火にかけている間に切る)

A 好きな大きさに切る

・しいたけ・しめじ・えのき・オクラ・油あげ・ベーコン

B みじん切り

・大葉・みょうが

塩もみ

オクラを塩もみしておく

〈作り方〉

- ① だしを火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、3分経ったら、にぼしも取り出す。取り出した昆布は細かく切っておく
- ② オクラ以外のAの材料を煮えにくいものから鍋に入れる。
- ③ 刻んだ昆布とおくらを鍋に入れてみそを溶かす
- ③ 好みの量のキムチを鍋に入れ、お椀に盛りBを乗せて完成

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
98kcal	5.5g	6.0g	1.9g	73g

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 8月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
子どもの部 大谷 樹生さんの応募レシピです



食べてびっくり！具たくさん“きんちゃく”みそ汁

- きんちゃくの中に入れる野菜は、火の通りやすいものならアレンジ可能です。
- 隠し味に、すりごまを入れました。
- 子どもと具を詰めたり、卵を割り入れたり、一緒に楽しんで作れます。
- おかずのようなみそ汁になりました。

〈材料 4人分〉

油揚げ	2枚	スパゲティ	4本
★卵	4個	みつ葉	1束
★ミニトマト	4個	煮干し	5個ほど
★トウモロコシ	粒 適量	みそ	32g
★おくら	2本	だし汁	600ml
★すりごま	適量		

〈下準備〉

- 煮干しの頭とお腹を取り除き、水に浸しておく。
- 油揚げ……油抜きをして、半分に切り開いておく。
(コップにセットすると具が入れやすい)
- ミニトマト、おくら……食べやすい大きさに切る。
- みつ葉……根を切って、食べやすい長さに切る。

〈作り方〉

- ① 油揚げの中に★の食材を入れる。
- ② スパゲティで、油揚げの切り口を、なみ縫いで留める。
- ③ 煮干しの入った鍋を火にかけてだしを取り、煮干しを取り出す。
- ④ ②を入れて火を通す。(卵のかたさの好みに合わせて、加熱する。)
- ⑤ 火を止め、みそをとき、切ったみつ葉を散らす。器に盛って完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
236kcal	16.9g	15.8g	1.4g	30g

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 9月号



第2回具たくさんみそ汁コンテストの応募レシピです



ゴージャンプルー風みそ汁

- ゴーヤは他の具材と煮込むので、塩もみや下ゆでの手間なく苦味がなくなります。
- 野菜を切ったら、あとは手でちぎったり崩しながら入れるので、洗い物も少なくすみます。(子どももお手伝いできる!)
- 豚肉→スラムやツナ缶でアレンジ可。

〈材料 4人分〉

ゴーヤ	1/3 本	卵	1 個
にんじん	1/2 本	きくらげ	戻したもの お好みで
たまねぎ	1/2 個	かつお節	お好みで (トッピング)
豚こま肉	100 g	みそ	50 g
豆腐	1/2 丁	だし汁	600ml

〈下準備〉

- ゴーヤとたまねぎはうす切りにする。
- にんじんは細切りにする。
- 豚こま肉は一口大に切る。
- きくらげは一口大にちぎる。

〈作り方〉

- ① ゴーヤ、にんじん、たまねぎをだし汁に入れ、火が通るまで中火で煮る。
- ② 豚こま肉ときくらげを入れ、火が通ったら豆腐を手で崩しながら入れる。
- ③ ②が沸騰したら、卵を溶き回し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら火を止めて、みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛りつけ、かつお節をふりかけ完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
154kcal	11.9 g	7.8 g	1.8 g	63g

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10月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト

一般の部 ^{てつか}手塚 ^{さち}幸さん の応募レシピです。



☆具沢山、洋風みそ汁☆

- 地元の高原野菜であるキャベツを使用しました。
- チーズとみそはよく合うので、その組み合わせでたんぱく質もチャージ出来ます。

〈材料 4人分〉

- ・マイタケ 100g
- ・しめじ 100g
- ・ウインナー 127g (1袋)
- ・小エビ(加熱済) 100g
- ・キャベツ 1/4玉
- ・とろけるチーズ 50g
- ・みそ 大さじ2 (34g)
- ・だし汁 600ml (水 600ml 顆粒だし小さじ2)

〈下準備〉

- ・キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ・きのこ類は石づきをとり、小房に分けておく。
- ・ウインナーは半分に切る。

〈作り方〉

- ① 水に顆粒だしを入れて沸騰させる。
- ② キャベツを入れて、やわらかくなったらきのこ類を入れる。
- ③ ウインナーと小エビを入れてさっと煮る。
- ④ みそを入れたら火を消す。チーズを入れて蓋をして余熱でとろけさせる。
- ⑤ 器に盛って完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
205kcal	14.1g	13.2g	2.1g	130g

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



第2回具たくさんみそ汁コンテスト

子どもの部 やまざき 山崎 かの 楓乃さん の応募レシピです。



パリパリ食感がとまらない！餃子風みそ汁

- ・餃子の皮を揚げ、あとのせにすることで、パリパリとした食感になり、楽しく食べられます。
- ・具材をみじん切りにしているので、小さい子どもでも食べられるし、苦手な野菜を細かくして入れることもできます。

〈材料 4人分〉

- | | | | |
|----------|------|-------------------|-------|
| ・ひき肉 | 150g | ・餃子の皮 | 8枚 |
| (鶏 or 豚) | | ・しょうが | 少々 |
| ・キャベツ | 120g | ・ごま油 | 適量 |
| ・にら | 30g | ・信州みそ | 25g |
| ・しいたけ | 30g | ・だし汁 | 600ml |
| | | (水 600ml、顆粒だし 4g) | |

〈切り方〉

- ・キャベツ、にら、しいたけをみじん切りにする。
※細くなり過ぎないように注意する。

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油を熱し、おろししょうがとひき肉を入れ中火で炒める。
- ② ひき肉の色が変わったら、キャベツを炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、にら、しいたけを入れ、軽く炒め、水、顆粒だしを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、信州みそを溶き、ごま油を入れる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油(分量外)を薄く敷いて、半分に折った餃子の皮を揚げる。
- ⑥ ④を器に盛り⑤を乗せたら完成！
※辛いものが好きな人は、ラー油を入れてもおいしいよ！

〈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	9.7g	8.1g	1.2g	46g

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12月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 工藤 麻衣さんの応募レシピです



サバ缶と野菜の洋風減塩みそ汁

- ・サバ缶やしょうが、にんにくを使うことでみその量を減らしました。通常は大さじ2使いますが、今回のレシピは大さじ1です。
- ・サバ缶は煮汁まで入れることでうま味がアップします。

〈材料 4人分〉

- ・サバ缶(水煮) 1缶
- ・にんにく チューブ1cmくらい
- ・トマト 1個
- ・オリーブオイル 少々
- ・なす 1本
- ・顆粒だし 3g
- ・松本一本ねぎ 1本
- ・信州みそ 大さじ1
- ・しめじ 1株
- ・水 550ml
- ・しょうが チューブ1cmくらい

※野菜はお好みでOK! キャベツやほうれん草、玉ねぎも美味しいです。

〈下準備〉

- ・トマト、なす……………一口大に切る
- ・松本一本ねぎ……………斜めに薄切り
- ・しめじ……………石づきを切り落とし、ほぐす

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、なすと顆粒だしを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② サバ缶(煮汁ごと)、トマト、松本一本ねぎ、しめじを入れる。サバの身が大きい場合はほぐす。
- ③ 野菜に火が通ったら、しょうが、にんにく、みそを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 仕上げにオリーブオイルをかける。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
134kcal	12.7g	6.3g	1.3g	108g

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 1月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 伊藤 由美子さんの応募レシピです



〈材料 4人分〉

- ・豚ロース肉 1枚
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・しめじ 70g
- ・長ねぎ 1本
- ・サラダ油 適量
- ・酒かす 70g
- ・信州みそ 50g
- ・だし汁 600ml
(かつお節、こんぶ、白だし)

〈下準備〉

- ・豚ロース肉、にんじん、じゃがいも………1cm角に切る
- ・玉ねぎ、しめじ、長ねぎ………一口大に切る

〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を入れ、豚ロース肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、長ねぎを炒める。
- ② ①に酒かすを加え、強火でさらによく炒める。
- ③ 酒かす、野菜をよく混ぜたら、だし汁を加え野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 信州みそを加え完成。

🍴 **身体のために!! 毎日食べよう長生き味噌汁** 🍴

いつもの味噌汁に酒粕をプラス。栄養満点。
冷えた体も温まります。
豚ロース肉を使い、食べごたえもあります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
220kcal	11.9g	7.1g	1.9g	180g

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



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
一般の部 藤田 めぐみさんの応募レシピです



〈材料 4人分〉

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| ・だいこん 200g | ・豚バラ肉 100g | ・ねぎ お好みで |
| ・にんじん 70g | ・こんにゃく 60g | ・信州みそ 大さじ3 |
| ・ごぼう 70g | ・ケチャップ 少々 | (みそ2種類) |
| ・しいたけ 2本 | ・だし醤油 少々 | ・かつおだし 600ml |
| ・さつまいも 100g | ・にぼし粉 少々 | (だしパック) |

〈下準備〉

- ・だいこん、にんじん……………いちょう切りにする
- ・ごぼう……………1cmの輪切りにする
- ・しいたけ……………8mm幅に切る
- ・さつまいも……………角切りにする
- ・豚バラ肉……………食べやすい大きさに切る
- ・こんにゃく……………食べやすい大きさにちぎる

〈作り方〉

- ① だし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。
- ② しいたけ、さつまいも、こんにゃく、ケチャップを鍋に加える。
- ③ 豚バラ肉を軽く焦げ目がつく程度に炒め、鍋に加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、鍋に信州みそ、だし醤油を加える。
- ⑤ 盛り付けて、にぼしの粉、ねぎをのせて完成。

わが家の人気メニュー 具沢山とん汁

- ・ごぼうを輪切りにする事で、食感を楽しめます。
- ・一度冷めてから、又は次の日がとてもおいしいです。
- ・みそは信州産のみそを2種類使っています。
- ・豚バラをいためてから使うと臭みがなくなります。
- ・にぼしの粉を加えると、とても深い味になりおいしいです。
- ・ケチャップを少し加えると旨味がでます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
195kcal	7.2g	9.9g	2.0g	118g

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 3月号



第2回具たくさんみそ汁コンテスト
子どもの部 筒井 奈那実さんの応募レシピです



🍴 カリフラワーときくらげの中華風みそ汁 🍴

- 材料は少ないですが、ボリュームたっぷりです。
- きくらげとカリフラワーが入っているので、食感もおもしろいと思います。

〈材料 4人分〉

- | | | | |
|-------------|-----|---------|-------|
| • にんじん | 中1本 | • 卵 | 2個 |
| • 信州産カリフラワー | 1個 | • みそ | 40g |
| • きくらげ | 2枚 | • かつおだし | 600ml |
| | | (かつお節) | |

〈下準備〉

- にんじん……………千切りにする
- カリフラワー……………小さく切る
- きくらげ……………乱切りにする

〈作り方〉

- ① だし汁を火にかける。
- ② にんじん、カリフラワー、きくらげを鍋に入れる。
- ③ 野菜類に火が通ったら火を止め、みそを入れる。
- ④ 再度、火をつけて、溶いた卵を菜箸に沿わせ回し入れる。卵に火が通ったら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
100kcal	8.0g	3.7g	1.6g	112g

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!



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など

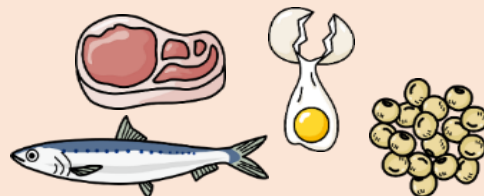


✓ 主食・主菜・副菜を揃えた食事を
1日2回以上は食べましょう!

主食



主菜+副菜



主菜 : 1種類以上



**副菜 : 3種類以上を組み合わせ
て 1人 70g 以上**

1杯で2皿揃う!



**主菜入り
具だくさんみそ汁**