



令和2年度

6月号

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～桜えび香るふわふわ鶏だんごのおかずみそ汁～

材料	4人分
キャベツ	120g
大根	100g
人参	60g
しめじ	40g
松本一本ねぎ (長ねぎ)	40g
絹ごし豆腐	80g
桜えび	10g
鶏ひき肉	100g
絹ごし豆腐	60g
★キャベツの芯	
★おろし生姜	2g
片栗粉	2g
★塩・こしょう	1g
だし用昆布	2g
だし用かつお節	4g
信州みそ	32g
水	600ml

〈切り方〉

- ・キャベツ……………芯はみじん切り、葉の部分はひと口大のざく切り
- ・大根、人参……………5mm幅のいちょう切り
- ・しめじ……………石づきをとり、ほぐす
- ・長ねぎ……………5mm幅の斜め切り
- ・絹ごし豆腐……………1cm程の角切り
- ・絹ごし豆腐（鶏だんご用）……

キッチンペーパーで包み、600wの電子レンジで1分程加熱する

〈作り方〉

- ① 分量の水、昆布、かつお節でだしをとる。
- ② ①に大根、人参を入れ中火にかける。
- ③ ②を火にかけている間に、★の具材を粘り気が出てくるまで混ぜ合わせ、鶏だんごを作る。
- ④ ②に鶏だんご、しめじ、松本一本ねぎ、桜えびを加える。
- ⑤ 鶏だんごに火が通ったら、キャベツ、豆腐を入れる。
- ⑥ キャベツがしんなりしたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜総重量
116kcal	9.9g	5.0g	1.1g	90g

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜



1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源（肉・魚・卵など）⇒主菜

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん

ふわふわ鶏だんごは、絹ごし豆腐を入れることでふわふわした食感に仕上げました。硬いキャベツの芯をみじん切りにして入れることで無駄なく、食感のアクセントとして美味しく食べる工夫をしました。

昆布、かつお節の出汁に加え、旨みたっぷりの桜えびを入れることで少ない塩分でも満足感のあるお味噌汁にしました。

地域づくり工房『ゆめ』◎いただきます！！プロジェクト
服部 優花さんが第1回具たくさんみそ汁コンテストに
応募してくださったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）



おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

～健康具たくさんみそ汁～

材料	4人分
切干大根（乾燥）	10g
人参	1/3本（50g）
まいたけ	1/2パック（50g）
おくら	4本
もずく	100g
たまご	2個
信州みそ	32g
煮干し	4尾
水	600ml
ヨーグルト（無糖）	適量

〈作り方〉

切り方

- ・人参……………いちちょう切り
- ・まいたけ……………食べやすい大きさにほぐす
- ・おくら……………塩をふり手のひらで軽くころがす（板すり）
中火で1分程ゆでた後、小口切りにする。

①鍋に、頭と腹ワタを取った煮干しと分量の水を入れておく。

②切り干し大根は水に浸し戻しておく。（15分程）

③①に具材を入れて煮る。入れる順番は、人参→まいたけ→切り干し大根→おくら→もずくとする。（＊煮干しはとり出さない）

④みそを入れ、溶き卵を加え火をとおす。

⑤器に盛り、ヨーグルトを適量加えたら完成。

POINT!

板すりをすることで、
細かい毛がとれて口当たり
がよくなります♪

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量 （海藻含む）
77kcal	5.3g	3.5g	1.2g	71g

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜

+

=

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源（肉・魚・卵など）⇒主菜

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん

ヨーグルト×みそ で乳酸菌の合わせワザ（和と洋を代表する発酵食品
ヨーグルトとみそは“うまみ”も“栄養”もアップするベストコンビです。）
同じ発酵食品であるヨーグルトの乳酸菌とみその酵母が相まって野菜の
うまみ成分をひき出し、栄養価を高める相乗効果があります。みそ汁にヨー
グルトを入れることで後を引くコクと余韻が加わり、マイルドになります。

**1・2・3で
バランスごはん**



宮澤 淑枝さん代表のグループが
第1回具たくさんみそ汁コンテストに応募してくださったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）



おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～ながいもパワーみそ汁～

材料	4人分
A	長芋 150g
	卵 1個
	玉ねぎ 50g
B	ズッキーニ 1本(200g)
	塩 小さじ1/6(1g)
C	水 300ml
	煮干し粉末 小さじ2(6g)
	信州みそ 大さじ2(36g)

〈作り方〉

下準備

A 卵は溶きほぐしてすりおろした長芋と混ぜ合わせておく。

B ズッキーニはスライサーでスライスし、塩をまぶし水抜き後、水洗いをし水気を絞る。

C 煮干し粉末をだしパックの中に入れ、分量の水を入れた鍋に入れておく。

①Cにすりおろした玉ねぎを入れ火にかける。

②沸騰したら3分程加熱後、一度火を止めだしパックを取り出しみそを溶かし入れる。

③再び火をつけAを流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

④器に盛り付け、B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
78kcal	5.2g	2.1g	1.3g	100g



野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒**副菜**

+

=

1皿で主菜と副菜の**2皿分**

たんぱく質源(肉・魚・卵など)⇒**主菜**

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

1・2・3で
バランスごはん



暑い季節も寒い季節も『ながいもパワーみそ汁』を一杯食べることで、ほっこり元気もりもりに！！とろみのある汁にズッキーニをからめて食べるみそ汁に仕上げました。塩分も気になるので、塩もみ後、水洗いをして、塩味を除きました。シャキシャキな食感を楽しんで下さい。『ながいもパワーみそ汁』は、夏は冷たく、冬は温かく食べてもらいたいのですが、寒い季節は、ズッキーニは姿を消してしまうので、大根に変更して、シャキシャキ感を楽しんで下さい。

誰でも作れるお手軽みそ汁を目指し、包丁を使わず、スライサーとおろし器、ピーラーで調理しました。老若男女&キッズ問わず、挑戦してほしい一品です。

二宮 美登さんが第1回具たくさんみそ汁コンテストに応募してくださったレシピです。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217(直通)



令和2年度

11月号

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～きのこたっぷりかんたんみそしる～

材料	4人分
しめじ	適量
まいたけ	
えのき	
だいこん	
にんじん	
こまつな	
こうや豆腐	大さじ2 (36g)
信州みそ	
水	600ml

〈作り方〉

下準備

A しめじ、まいたけ、えのきは、各1パックを手でバラバラにしてジッパー付き袋に入れて空気を抜いて凍らせて保存しておく。

B だいこん(3cm)、にんじん(1/2本)は、いちよう切りにしてさっと茹で、ジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。

(このときに、お花の形にくりぬいてもかわいい♡)

C こまつな(1袋)は、よく洗って3センチくらいに切ってそのままジッパー付き袋に入れて凍らせて保存しておく。

①おみそしるを作りたい時に適量のAとB、分量の水をお鍋に入れて沸騰させる。

②沸騰したら、信州みそを入れ溶かして適量のCとこうや豆腐を入れる。

③盛り付けて、出来上がり。

〈1人分 栄養価〉

(きのこ各12.5g、大根・人参・小松菜各15g、高野豆腐2.5gの場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
48kcal	3.7g	1.6g	1.2g	82.5g

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒**副菜**

+

=

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源(肉・魚・卵など)⇒**主菜**

ごはん(主食)と一緒に食べることで簡単バランスごはん

1・2・3で
バランスごはん



きのこは、凍らせることで栄養アップ!! だいこん、にんじんは、お花の形にするとかわいいよ。おみそしるを作りたいなくなったら、包丁を使わないですぐにつくれるよ。きのこのうまみで、だしをつかわなくてもじゅうぶんおいしいよ。こまつなも凍らせることで、下ゆでいらす!

お料理大好きなわたし。忙しいお母さんの代わりにできるだけ、じぶんでできるようにおかあさんといっしょに考えました。

西村 彩さん(当時小学校1年生)が
第1回具たくさんみそ汁コンテストに応募して下さったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

おいしく食べよう

具だくさんみそ汁運動

～信州リンゴの味噌汁～

材料	4人分
りんご	100g
鶏肉	60g
A	人参 40g
	ごぼう 40g
	れんこん 40g
	じゃがいも 40g
こんにゃく	40g
しめじ	40g
あぶらあげ	40g
油	小さじ1 (5g)
信州みそ	32g
だし汁	600ml

〈切り方〉

- りんご……………半分に切り、半分はおろし、もう半分は一口大に
- 鶏肉……………一口大に切る
- 人参、ごぼう、れんこん……………乱切り
- じゃがいも……………一口サイズに切り水にさらす
- こんにゃく……………手でちぎる
- しめじ……………石づきをとりカットする
- あぶらあげ……………短冊切り

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。
- ② Aの材料と一口大に切ったりんごを①に加え、だし汁を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、こんにゃく、しめじ、あぶらあげ、おろしたりんごを加える。
- ④ みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量(りんご含む)
128kcal	7.4g	5.8g	1.4g	85g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒**主菜**に



野菜たっぷりのみそ汁⇒**副菜**に

= 1皿で**主菜と副菜の2皿分**

**主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん**



味噌汁にりんご?と思いますが、ほんのり甘くシャキシャキした食感が味わえます。食物繊維を多く含む野菜を多く使用しているので、腸内環境が整います。

長尾 藍花さんが
第1回具だくさんみそ汁コンテストに
応募してくださったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～ちゃんちゃん焼き風みそしる～

材料	4人分
鮭	120g
まいたけ	60g
しめじ	60g
人参	28g
ほうれん草	80g
長ねぎ	60g
干しシイタケ	6g
かつおだし	600ml
油	小さじ1と1/2 (7g)
甘酒	25g
みそ	40g
無塩バター	20g

〈切り方〉

- ・ 鮭……………一口大に切る
- ・ まいたけ、しめじ……………石づきを取り小房に分ける
- ・ 人参……………短冊切り
- ・ ほうれん草……………3cm長さに切る
- ・ 長ねぎ……………斜め切り
- ・ 干しシイタケ……………水で戻し、うす切り

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱して鮭を焼き、人参も加え炒める。
- ② ①にまいたけ、しめじ、長ねぎ、干しシイタケを加え炒め、かつおだしを入れて煮る。
- ③ ②にほうれん草を入れひと煮立ちさせみそ、甘酒を溶き入れる。
- ④ 器に盛り付け、バターをのせたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
124kcal	9.9g	6.4g	1.4g	73.5g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

＝ 1皿で主菜と副菜の 2皿分

主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん



信州産きのこをたっぷり使用しました。
みそと相性の良い鮭やバターを入れ、ボリュームを出しました。
味に深みを出すため、最近話題の甘酒を使用しました。

小玉 美波さん、塚原 早耶さんが
第1回具たくさんみそ汁コンテストに
応募してくださったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～tacoみそスープ～

材料	4人分
水	360ml
干しシイタケ	2枚
こんぶ	4cm程
ひき肉	60g
油	小さじ1(5g)
A { ちりパウダー さとう しょうゆ	小さじ1 小さじ1(3g) 大さじ1(18g)
じゃがいも	2個
コーン缶	40g
もやし	60g
豆苗	32g
豆乳	320ml
みそ	32g

〈切り方〉

- ・干しシイタケ……………うす切り
- ・こんぶ……………千切り
- ・じゃがいも……………さいの目切り
- ・豆苗……………3等分に切る

〈作り方〉

- ① 切った干しシイタケとこんぶを分量の水に入れて煮て、だしをとっておく。
- ② ひき肉は油をひいて炒め、Aで味付けをしておく。
- ③ ①にじゃがいも、コーン、もやしを順番に入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに豆苗と豆乳を入れ、みそで味をつける。
- ⑤ 器に盛り、炒めたひき肉をのせる。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
164kcal	9.7g	5.3g	1.8g	96.5g



たんぱく質源(肉・魚など)をプラス⇒主菜に



野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

＝ 1皿で主菜と副菜の2皿分

主食(ごはんなど)と一緒に食べることで、
簡単バランスごはん



ごはんはもちろん、パンにも合う洋風のみそ汁にしました。子どもたちが好きなタコライスヒントにみそと豆乳にちりパウダーの香りがほんのり加わって、食欲そそる一品になりました。豆乳を加えたことにより、みそとちりパウダーの香りがうまく融合しました。

伊藤 有希さんが
第1回具たくさんみそ汁コンテストに
応募して下さったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217(直通)

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～ピーラーDEシュルシュル味噌汁～

材料	4人分
ベーコン	40g
しめじ	40g
大根	120g
人参	60g
キャベツ	120g
一口大高野豆腐	16g
水	800ml
信州みそ	30g

〈切り方〉

ハサミ使用

- ・ベーコン……………一口大に切る
- ・しめじ……………石づきを取り、手で小房に分ける

ピーラー使用

- ・大根、人参…10cmくらいの長さをピーラーでむきむきする

人の手使用

- ・キャベツ……………手でちぎる

〈作り方〉

- ① 分量の水にベーコンを入れ、沸騰させる
- ② ①に野菜類と高野豆腐を入れ煮込む
- ③ 野菜類に火が通ったら火を止めみそをいれる
- ④ 最初に高野豆腐のみ器に入れる（上げ底状態）
- ⑤ ④に残りの具材と汁を入れ、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
96kcal	5.2g	5.9g	1.2g	85g



・たんぱく質源をプラス⇒主菜に



一皿で主菜と副菜の二皿分

・野菜たっぷりのみそ汁⇒副菜に

主食と一緒に食べることで、簡単バランスごはん



包丁を一切使用しないみそ汁を作りました。ピーラーでむいた大根と人参は火の通りが早く時短になります。

ベーコンでだしをとったので顆粒だしは使用しませんでした。

信州名物の高野豆腐は食物繊維が豊富です。

**第1回具たくさんみそ汁コンテストの
応募レシピです。**

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）



令和2年度
7月号

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～キノ彩り豊かな担々胡麻味噌スープ～

材料	4人分
豆苗	80g
人参	60g (中 1/2 本)
えのき	60g (1/3 袋)
しめじ	60g (1/2 パック)
もやし	120g (1/2 袋)
生姜	4g (1 片)
サバ缶 (水煮)	150g (1 缶)
白すりごま	20g (大さじ 2)
豆乳	200ml
ごま油	12g (大さじ 1)
中華だし (顆粒)	3g (小さじ 1)
みそ	32g (大さじ 2 弱)
水	400ml

〈切り方〉

- ・豆苗……………半分に切る
- ・人参……………1cm 幅の短冊切り
- ・えのき……………ほぐす
- ・しめじ……………半分に切ってほぐす
- ・生姜……………みじん切り
- ・サバ缶……………缶の中で軽くほぐす

〈作り方〉

- ① 白すりごまを鍋で乾煎りし、香りが立ってきたら皿に取り出す。
- ② ①の鍋にごま油を熱し、生姜を炒める。香りが立ってきたら、えのき、しめじを入れ軽く焼き色を付ける。
- ③ ②に豆乳と水を加え、人参、もやし、サバ缶 (具のみ) を入れる。
- ④ 人参、もやしに火が通ったら中華だし、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆苗、白すりごまを入れ器に盛り付ける。

〈1 人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	野菜総重量
205kcal	14.4 g	12.7 g	195mg	1.5 g	90g



野菜やきのこたっぴりのみそ汁⇒副菜



1 皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源 (肉・魚・卵など) ⇒主菜

ごはん (主食) と一緒に食べることで簡単バランスごはん

このみそ汁の1番のポイントは、手軽に沢山の栄養を摂取できる点です。サバ缶に豊富に含まれるDHA や EPA は、血中の中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があります。和食離れが進み、みそ汁に親しみがない若い世代にも、食生活が乱れがちな働き世代の方にも手軽に楽しんでもらえる本格的な味なので、皆さんに是非試して頂きたいです。

松田 琴音さん (当時高校3年生) が
第1回具たくさんみそ汁コンテストに応募して下さったレシピです。

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話 34-3217 (直通)



令和2年度

8月号

おいしく食べよう

具たくさんみそ汁運動

～だしを使わない「長芋団子みそ汁」～

材料	4人分
玉ねぎ	80g (中 1/4 個)
人参	60g (中 1/4 本)
ごぼう	40g (中 1/4 本)
なす	80g (1 本)
長芋	200g
ゆかり	4g (小さじ 1)
片栗粉	30g (大さじ 3)
長ねぎ (松本一本ねぎ)	20g
酒	15g (大さじ 1)
味噌	32g (大さじ 2 弱)
水	600ml

〈切り方〉

- ・玉ねぎ……………薄切り
- ・人参……………1口大の乱切り
- ・ごぼう……………1口大の乱切り
- ・なす……………表面を焼いて皮をむき、1口大に切る
- ・長芋……………すりおろす
- ・長ねぎ……………みじん切り

〈作り方〉

- ① 鍋に水と酒を入れ、玉ねぎ・人参・ごぼうを入れて火を通す。
- ② すりおろした長芋にゆかりと片栗粉を入れて混ぜ、電子レンジで様子を見ながら 500w 1 分半加熱する。
- ③ 沸騰した汁に、なすと②をスプーンで1個ずつ形を丸くしながら入れていく。
- ④ みそを溶き入れて、長ねぎを入れてひと煮立ちさせたら完成。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜総重量
83kcal	3.1g	0.7g	1.5g	120g

ごはん（主食）と一緒に食べることで簡単バランスごはん

野菜やきのこたっぷりのみそ汁⇒副菜

1皿で主菜と副菜の2皿分

たんぱく質源（肉・魚・卵など）⇒主菜

長芋に赤しその風味がきいて、とてもいい香りで、みそ汁と相性が良いです。片栗粉により長いもがつるんとした食感になり、幼児からお年寄りまで食べやすいと思います。

だしを使わなくても、野菜から出る旨味、そして日本酒、味噌で、とてもおいしいみそ味です。

※第1回具たくさんみそ汁コンテストにご応募いただいたレシピです。
ホームページ掲載にあたり、作り方を一部変更しています。

お問い合わせ

健康づくり課 保健予防担当

電話 34-3217（直通）