

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



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

油揚げの中に の食材を入れる。
 スパゲティで、油揚げの切り口を、なみ縫いで留める。
 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。
 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。)
 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。

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。

<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)

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!

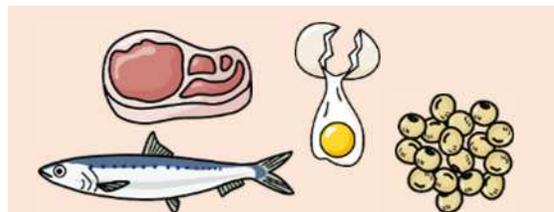
主食



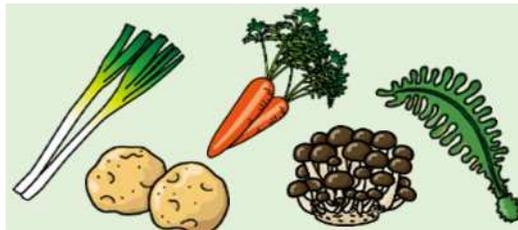
3皿揃えるのが大変...
そんな時は?!

具 だ く さ ん み そ 汁

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

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



ゴーヤチ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 スパ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	100g	みそ	50g
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

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。

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。

が沸騰しだしたら、卵を溶き回し入れる。

卵に火が通ったら火を止めて、みそを溶き入れる。

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	11.9g	7.8g	1.8g	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)

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!

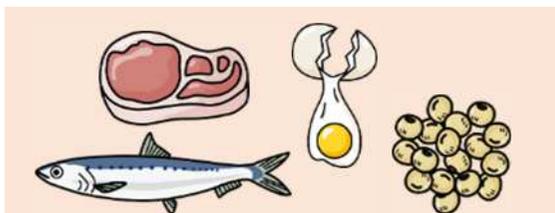
主食



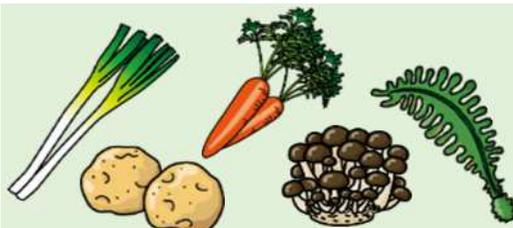
3皿揃えるのが大変...
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

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

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 ^{てっか}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

水に顆粒だしを入れて沸騰させる。
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。
ウインナーと小エビを入れてさっと煮る。
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。
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)

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!

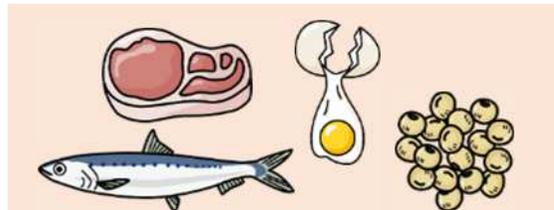
主食



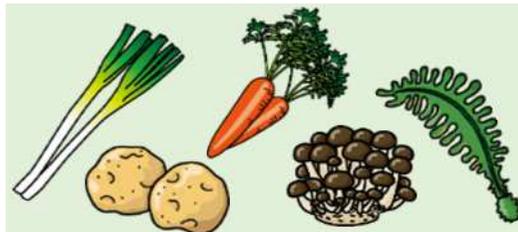
3皿揃えるのが大変...
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

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

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動11月号



第2回具だ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 (鶏 or 豚)
- ・キャベツ 120g
- ・にら 30g
- ・しいたけ 30g
- ・餃子の皮 8枚
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 適量
- ・信州みそ 25g
- ・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。
*細かくなり過ぎないように注意する。

作り方

- 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。
ひき肉の色が変わったら、キャベツを炒める。
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。
ひと煮立ちしたら、信州みそを溶き、ごま油を入れる。
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。
を器に盛り 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)

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!

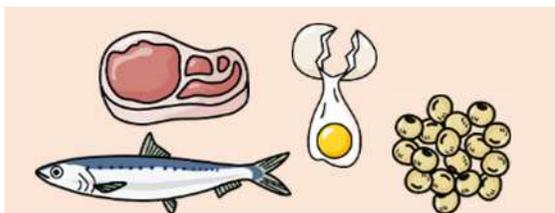
主食



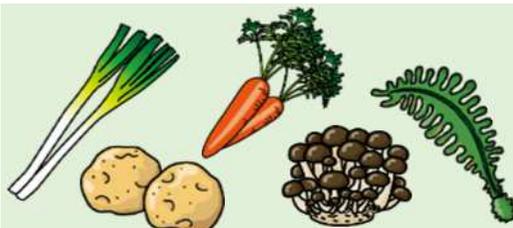
3皿揃えるのが大変...
そんな時は?!

具だくさんみそ汁

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