

# 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

### ～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	
チリパウダー	小さじ1
さとう	小さじ1(3g)
しょうゆ	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チリ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、みそとチリ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）