

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

## 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

はんぺんをフォークなどでつぶす  
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  
をレンジで1分30秒温める  
鍋でかつおだしを温め、みそを溶く  
お椀に を入れ、 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)

# 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!

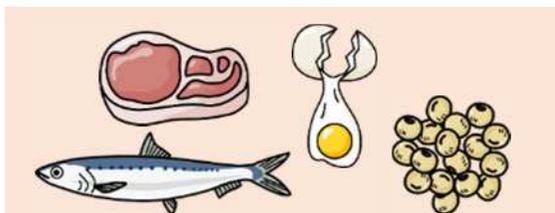
主食



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 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

昆布とかつお節でだし汁を作る  
材料を切っておく  
のだし汁に玉ねぎと大根を入れ火にかける  
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  
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)

# 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!

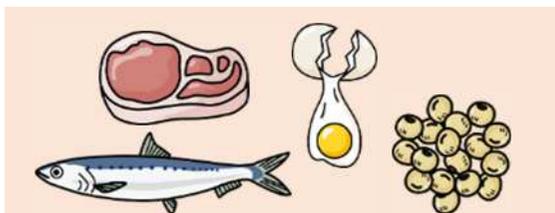
主食



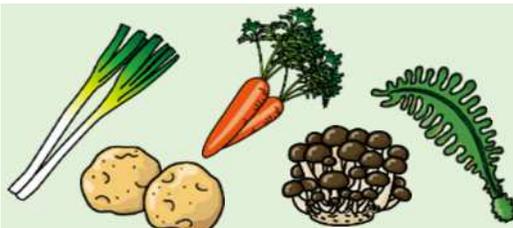
3皿揃えるのが大変...  
そんな時は?!

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 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

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  
肉に半分ほど火が通ったら、えのき、まいたけを入れる  
すべての具材に火が通ったら、みそを入れる。  
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 |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 29 kcal | 2.6 g | 0.6 g | 1.0 g | 65 g |

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

# 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!

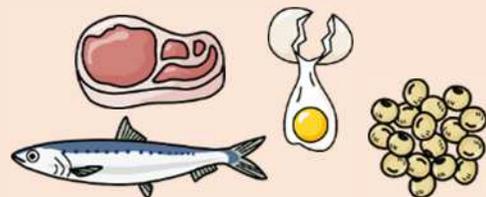
主食



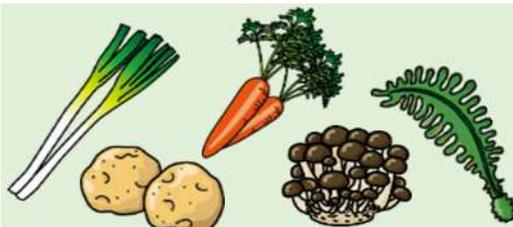
3皿揃えるのが大変...  
そんな時は?!

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 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



## 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

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  
 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。  
 刻んだ昆布とおくらを鍋に入れてみそを溶かす  
 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

## 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！

## 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)

# 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!

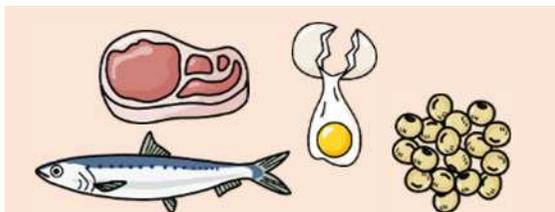
主食



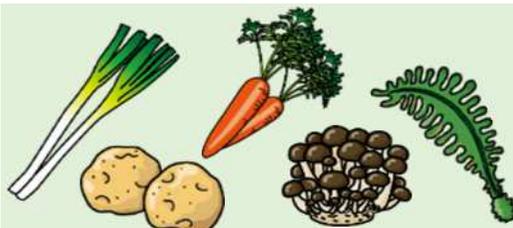
3皿揃えるのが大変...  
そんな時は?!

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