



# 具だくさんみそ汁を活用しよう!

3種類以上の野菜・海藻を1人あたり70g以上入れたみそ汁

## イイこと① お手軽バランス

たんぱく質源



主菜+副菜



たっぷりの野菜



主食・主菜・副菜の

**3つのお皿が揃えやすい!**

## イイこと② 野菜たっぷり



1日の野菜の摂取目標量は

**350g!**

たっぷり野菜を手軽にとれる!

## イイこと③ 減塩

通常のみそ汁



具だくさんみそ汁



具だくさん



汁の量が減る



**減塩**に

繋がる!!

だしを効かせて

うまみUP♪

### 煮干しだしで作る具だくさんみそ汁

#### 材料（2人分）

じゃがいも	2個
麩	4個
しめじ	40g
万能ねぎ	10g (2本くらい)
カットわかめ	小さじ2
煮干し	4尾
水	300ml
みそ	16g (大さじ1弱)

#### 切り方

じゃがいも…皮をむいてちょう切り  
しめじ…石づきを取り小房にわけ  
(しめじは洗わないでOK)  
万能ねぎ…小口切り

#### 作り方

- 鍋に、頭とはらわたをとった煮干しと分量の水を入れておく。
- 麩とカットわかめは水で戻し、よく水をきる。
- ①にしめじとじゃがいもを加え、蓋をして弱火にかける。
- 火が通ったら、②の麩とわかめ、みそを加える。ひと煮立ちしたら万能ねぎを散らし、盛りつける。

#### 調理のポイント

だしをとるのにつかった煮干しは、そのままみそ汁の具材として食べられるので、カルシウム摂取にも繋がります。

だしを効かせることで料理の旨味がアップし薄味でもおいしく食べられます。天然のだしをとる習慣を♪



### 缶詰活用！「主菜+副菜」になる具だくさんみそ汁

#### 材料（2人分）

にんじん	10g程
小松菜	2株
キャベツ	大1枚
切干大根	4g
サバ水煮缶	40g (大1/4缶)
だし用昆布	10cm角 1枚
水	300ml
みそ	16g (大さじ1弱)

#### 切り方

にんじん…2mm厚さの短冊切り  
小松菜…1cm～2cmの長さに切る  
キャベツ…一口大に手でちぎる  
\*野菜はよく洗う。皮ごと使ってもOK

#### 作り方

- 鍋に分量の水と3～4cm角に切っただし用昆布を入れておく。
- ①にさっと洗った切干大根とにんじんをいれて火にかける。  
(切干大根は水でもどさない)
- 沸騰してきたら小松菜とキャベツを加え、火を弱めて煮る。
- にんじんが軟らかくなってきたら、サバ缶を汁ごと加える。
- 全体に火が通ったらみそをとき入れ、一煮立ちさせて出来上がり。

#### 調理のポイント

サバの水煮缶は、ツナ缶に変えても美味しく出来ます◎  
切干大根は水で戻さず入れることでだしが出て旨味UP！

切干大根や凍り豆腐などの乾物、サバ水煮缶などの缶詰を常備しておくともみそ汁の具材に悩んだときに便利です。

冷蔵庫の残り野菜と組み合わせることで、簡単・手軽に具だくさんみそ汁が作れます♪