

おいしく食べよう具たくさんみそ汁レシピ

春号

冷蔵庫にある材料の”まぐたま汁”



第4回具たくさんみそ汁コンテスト
もったいないを減らそう部門

島内小学校 5年生

逢澤 絢土さんの応募レシピ

〈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	11.4g	4.3g	1.0g	45g

材料・切り方<4人分>

だし用昆布……1枚(3g)	キッチンばさみで細かく切る
にんじん………30g	半月切り
えのき………30g	石づきを落として半分の長さに切る
小松菜………40g	4cmの長さに切る
エリンギ………1本(30g)	4cmの長さの拍子木切り
もやし………50g	
まぐろのお刺身…90g	
たまご………2個	
料理酒……大さじ1(15ml)	
みそ…大さじ1と1/2(27g)	
水………480ml	

作り方

- ①鍋に水を入れ、昆布も入れる。
- ②①を火にかけ、にんじんを入れる。沸騰したら、えのき、小松菜の茎、エリンギ、もやしを入れる。
- ③しばらく煮たら、小松菜の葉、まぐろ、料理酒を入れる。
- ④みそを入れ、溶いた卵を入れたら1～2分煮てできあがり。

●PRポイント●

冷蔵庫にある材料で作りました。まぐろは残ったお刺身で、量が少なかったなので卵も入れました。みそ汁にまぐろを入れるのは初めてだったけど、おいしくできました。だしの昆布は具として食べられるように細く切りました。

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう

～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

1日3食のうち、少なくとも2食は
3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

主食



主菜



副菜



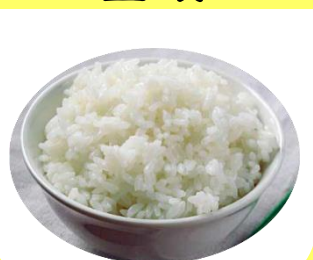
忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は💡



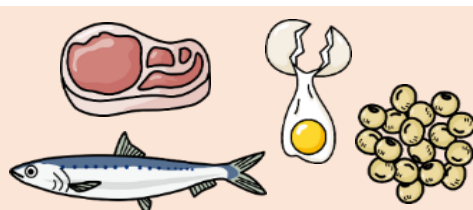
具だくさんみそ汁

主菜+副菜

主食



+



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皿そろえよう！



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レシピ

夏号

元気がわいてくる あま〜いみそ汁



第4回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいい部門

清水小学校 3年生
荒井 樹人さんの応募レシピ

〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
108kcal	4.1 g	1.2 g	1.6 g	67.5g

材料・切り方(4人分)

キャベツ.....40 g	さいの目切り
にんじん.....80 g	さいの目切り
さつまいも.....100 g	さいの目切り
ホールコーン...50 g	
ちくわ.....80 g	さいの目切り
甘酒.....100ml	
信州みそ.....32 g	
昆布.....4 g	
水.....480ml	

作り方

- ①鍋に水と昆布を入れて30分以上つける。
火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②キャベツ、にんじん、さつまいもはよく洗って、さいの目切りにする。
- ③①に②とトウモロコシを入れて煮込む。
- ④③にちくわを入れる。
- ⑤④に甘酒とみそを加えて混ぜたら完成！
※ホールコーンは生のトウモロコシを使用してもOK

●PRポイント●

夏休みの自由研究で軟水がみそ汁に合うことが分かったのでわき水をくみに行きました。
子どもが好きな甘いみそ汁です。細かく切ったので、小さい子でも食べやすいです。
甘酒で元気も出ます。

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう

～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

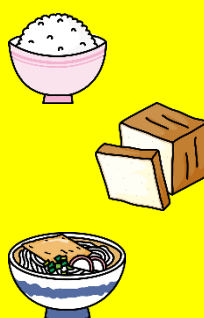


3皿め 副菜
具だくさんの汁物など



1日3食のうち、少なくとも2食は
3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は💡



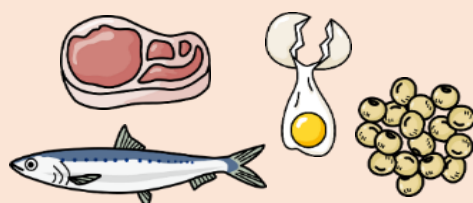
具だくさんみそ汁

主菜+副菜

主食



+



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皿そろえよう！



主菜入り
具だくさんみそ汁

秋号

ふわほろ 信州サーモンのみそ汁



第4回具たくさんみそ汁コンテスト
松本を味わおう部門

藤田 めぐみさんの応募レシピ

〈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	5.2 g	4.0 g	1.1 g	95g

材料・切り方(4人分)

信州サーモン(刺身用)...	80 g	一口大
しめじ...	40 g	小房に分ける
にんじん...	40g	短冊切り
玉ねぎ...	1/2 個	薄切り
もやし...	1/2 袋	
ケチャップ...	少々	
信州みそ...	大さじ 2 弱	
だし汁(だしパック)...	480ml	
小ネギ...	お好みで	小口切り

作り方

- ①鍋に水とだしパックを入れてだしをとる。
- ②信州サーモンを切って、フライパンで焦げ目が軽くつく位焼く。
- ③だし汁にしめじ、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。沸騰したらアクを取る。
- ④にんじん、玉ねぎに火が通ったらもやしを加える。
- ⑤みそとケチャップを入れてから、信州サーモンを入れる。
全体がなじんだら出来上がり。
お好みで小口切りにしたネギをちらす。

●PR ポイント●

刺身用を使うと骨がなく食べやすいです。

うま味が増すので、みそ汁にはケチャップを少し入れてます。

魚を積極的に食べてほしくて考えました。刺身で余ったサーモン等でもおいしく作れます。

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう

～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



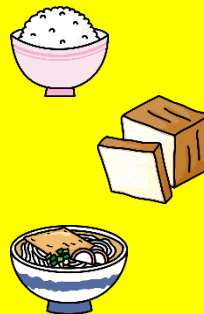
3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



1日3食のうち、少なくとも2食は
3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

主食



主菜



副菜



忙しくて3皿そろえるのは大変…そんな時は



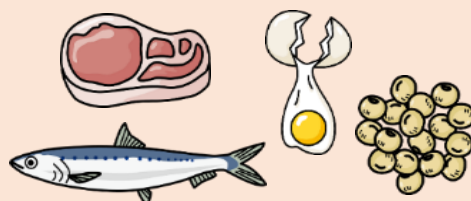
具だくさんみそ汁

主菜+副菜

主食



+



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皿そろえよう！



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レシピ

冬号

とろ〜り・ほっこり^み美^みそ汁



第4回具たくさんみそ汁コンテスト
給食に出たらいいな部門

筑摩野中学校 3年生

(R5年度 松本第一高等学校食物科1年生)

大東 心さんの応募レシピ

<1人分 栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
65kcal	3.6g	1.9g	1.3g	50g

材料・切り方(4人分)

もずく……150g	
木綿豆腐……100g	2cm角
えのき…80g (お好みのきのこで◎)	石づきを取り、 1/3の長さ
長いも……120g	せん切り
酒………小さじ2(10ml)	
顆粒だし………3g	
水………600ml	
みそ………30g	
スプラウト……適量	食べやすい 大きさ
しょうが………適量	すりおろす

作り方

- ①もずくはザルで軽く洗い、水切りする。
- ②鍋に水を入れて長いものに火が通るまで沸騰させる。
- ③酒、顆粒だしを入れ、もずく、豆腐、きのこを加える。
- ④みそを加え、溶く。
- ⑤スプラウト、しょうがを添えて完成!

※スプラウトがない場合は豆苗でも!

●PRポイント●

- ・生もずくを使いました。酢の物より手軽においしく食べられて、美肌、髪の毛も美しくなれます。
 - ・青みにネギを入れると、もずくと味がケンカするので、今注目の“スプラウト”を添えました。
- お好みでしょうがもどうぞ! 女性にオススメ♡

その他の
レシピは
こちら→



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皿食べよう

～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

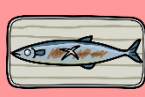


1日3食のうち、少なくとも2食は
3皿（主食、主菜、副菜）をそろえましょう

主食



主菜



副菜



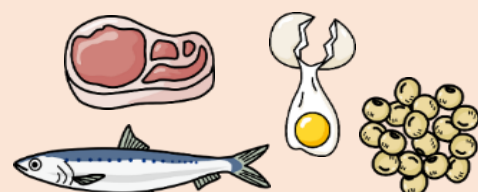
忙しくて3皿そろえるのは大変...そんな時は



具だくさんみそ汁

主菜+副菜

主食



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皿そろえよう!



主菜入り
具だくさんみそ汁