

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

春号

野菜を集めて元気になるおみそ汁



第5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

松本盲学校小学部
4年生のみなさんの応募レシピ



(1人分 栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
123kcal	6.4g	3.9g	1.5g	138g

材料(4人分)・切り方

にんじん……1/2 本	5mm 幅の いちよう切り
ジャガイモ…1/2 個	
大根…………厚さ 2 cm分	
サツマイモ…80g	
玉ネギ………1/4 個	1cm 幅の色紙切り ※キャベツの芯は 3 mm幅にスライス
ピーマン……1 個	
キャベツ……1 枚	
カボチャ……80g	1 口大に切る
油あげ………1/2 枚(15g)	長さ半分の短冊切り
木綿豆腐……1/2 丁(150g)	さいの目切り
みそ……………36g	
顆粒だし(かつお)…4g	
水……………480ml	

作り方

- ① 鍋に水、顆粒だし、野菜、油あげを入れて火にかける。
- ② 野菜が煮えたらみそを溶き、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 味見をして、できあがり！

PR ポイント

畑で作ったサツマイモとカボチャを使いました。他の野菜はみんなの家から持ってきました。昨年の冬、自分たちで作ったみそを使いました。ピーマンが思いのほかおいしかったです。

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～

1日3食のうち、2食以上は
3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえましょう

簡単にとる方法は…



これが基本の3皿です!



具たくさんみそ汁

副菜：3種類以上で

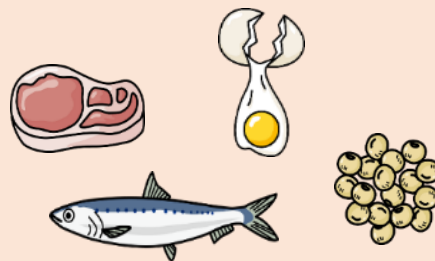
1人70g以上



1杯で



主菜：1種類以上



2皿そろろう!

具が多いとうまみもUP!

ちなみに、1日にとりたい野菜の量は…?

350g

内訳：緑黄色野菜120g(ほうれん草、にんじん等)
淡色野菜230g(キャベツ、もやし、玉ねぎ等)

加熱するとカサが減って
食べやすくなります



具たくさんみそ汁1杯で
1日に必要な野菜の
1/5がとれる!

だいたいどのくらい?



生の状態で
両手3杯分

または



加熱して
片手3杯分

または



小鉢5皿分