

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁レシピ

夏号

冷房で冷えた体に！ポカポカ中華風味噌汁



第5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 2年
曾根原 理哉さんの応募レシピ



〈1人分 栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜重量
220kcal	12.9g	13.6g	1.5g	72g

材料・切り方(4人分)

★豚ひき肉	120g	
★もやし	100g	
★にら	60g	2cmの長さに切る
★しょうが	1/2個	みじん切り
木綿豆腐	400g	角切り
きくらげ	3~4個	食べやすい大きさ
春雨(乾燥)	25g	
テンメンジャン	23g	
ごま油	適量	
鶏がらスープの素	2g	
みそ	26g	
水	480ml	

作り方

- ① 表示を確認して春雨をもどす。
- ② ★の食材をごま油で炒める。
- ③ ②にテンメンジャンを半分加え、さらに炒め、一度取り出す。
- ④ お湯を沸かし、豆腐、きくらげ、春雨を入れる。
- ⑤ 少し煮たら、③を入れる。
- ⑥ 残りのテンメンジャンと、鶏がらスープの素、みそも加えて、よく溶かす。

PRポイント

テンメンジャンを使って中華風の味噌汁にしてみました。

ごま油のいい香りで食欲が増します。

しょうがをいれて、冷房で冷えた体を、体の中から温めることができます。

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～

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…



具だくさんみそ汁

副菜：3種類以上

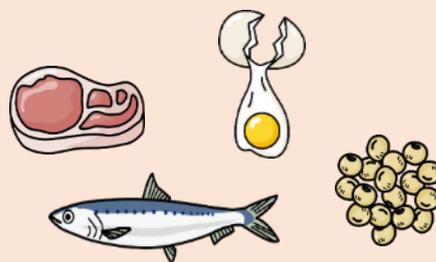
1人70g以上



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



具だくさんみそ汁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



加熱して
片手3杯分



小鉢5皿分

または

または