

# おかず味噌汁レシピ集

～平成29年度版～



すこちゃん©  
おかず味噌汁健やか力向上委員会  
イメージキャラクター

おかず味噌汁健やか力向上委員会

青森県立保健大学栄養学科監修

# < なぜおかず味噌汁なの? >

食材がたくさん入って、栄養バランスよし、おかずの代わりになる^^

なべ一つで手軽にできる!!

温かなおかず味噌汁は、体を温め、目覚めすっきり、やる気アップ  
↑↑↑

主食のご飯が食べたくなる~  
V(^^)  
食欲増進!

日本人がほっとする伝統の味♡  
家庭の味♡  
おふくろの味♡

「できるだし」を使えば、うま味たっぷり、塩分控え目でおいしい(^o^)  
Byだし活of青森県

季節の素材で地産地消  
味覚発達  
食育効果

発酵食品の味噌には、免疫力アップ、造血作用あり  
!^o^!



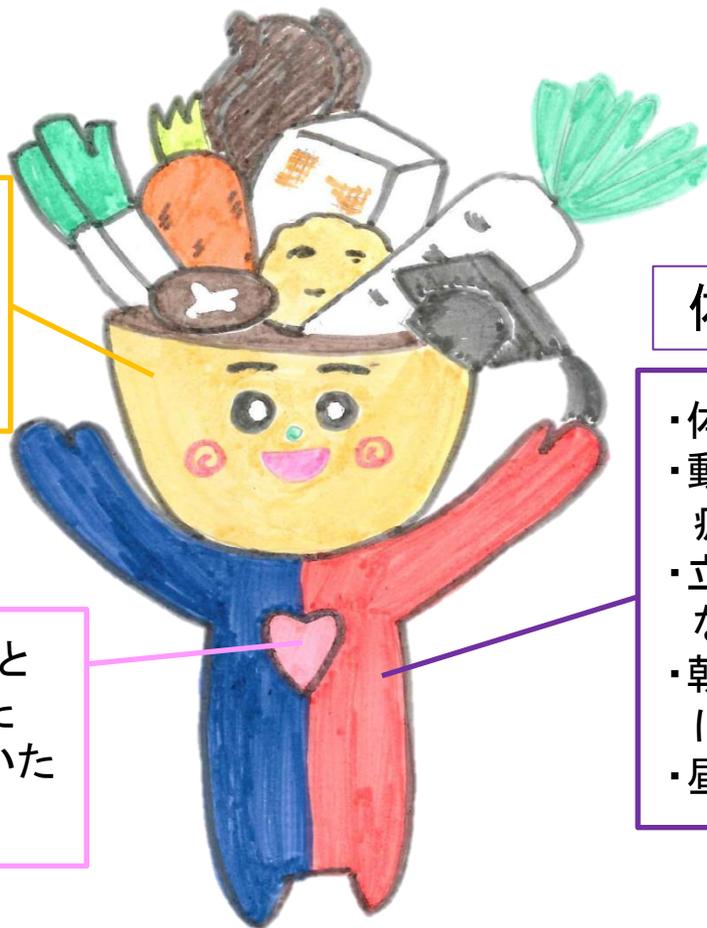
# おかず味噌汁のめぐみによる 脳・心・体の変化

## 脳

- ・目覚めスッキリ！  
さわやか
- ・集中力増し、  
勉強はかどる

## 心

- ・今日1日頑張ろうと  
やる気が出てきた
- ・穏やかで落ち着いた  
気分になる



## 体

- ・体がポカポカ温まる
- ・動きがスムーズになり、  
疲れにくくなる
- ・立ちくらみや便秘がなくな  
った
- ・朝、元気に起きれるよう  
になる
- ・昼まで腹持ちがよくなる

# 《 おかず味噌汁レシピメニュー 》

- ① 野菜たっぷり豚汁
- ② できるだし青森野菜ミックス味噌汁
- ③ ぜいたくほたて味噌汁
- ④ 豆乳ほっこり味噌汁
- ⑤ 昔懐かしすいとん味噌汁
- ⑥ パワーアップ夏野菜味噌汁
- ⑦ ほうれん草とふんわり玉子味噌汁
- ⑧ シチューみたいな豆乳味噌汁
- ⑨ なめこと豆腐のお味噌汁
- ⑩ カレー風味せんべい味噌汁
- ⑪ こけこっこ味噌汁
- ⑫ 野菜の和風スープ
- ⑬ 鮭の豆乳入り味噌汁
- ⑭ 野菜たっぷりつみれ汁
- ⑮ ビタミンEースおかず味噌汁
- ⑯ 野菜たっぷりカレー風味豚汁
- ⑰ カレー風味の玄米クッパ
- ⑱ 具たくさんヘルシー味噌汁
- ⑲ きのことたっぷり豚汁
- ⑳ 鶏団子春雨スープ
- ㉑ トマトでリコピンたっぷり味噌汁

# ① 野菜たっぷり豚汁

## 【材料(1人分)】

- 豚肉 ..... 20g
- 人参 ..... 15g
- ごぼう ..... 10g
- たまねぎ ..... 10g
- 大根 ..... 15g
- じゃがいも ..... 20g
- しめじ ..... 5g
- 糸こんにゃく ..... 10g
- みそ ..... 4g
- サラダ油 ..... 2ml
- 水 ..... 95ml
- できるだし ..... 5g



具材は冷蔵庫にある物なんでもOK!

## 【作り方】

- ①ごぼうはそぎ切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。人参・大根は3mm厚のいちよう切り、玉ねぎは半分に切り5mm厚の細切り、じゃがいもは煮崩れしやすいので5mm厚とし、しめじは小房に分けておく。
- ②豚肉は1cm幅に切り、糸こんにゃくは5cmの長さに切る。
- ③鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、色が変わってきたら①の野菜を入れ軽く炒める。
- ④③に水、「できるだし」、糸こんにゃくを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤最後に弱火にしてみそを入れ味を調える。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

## 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
106	5.4	5.2	9.7	28	0.6	105	0.18	0.08	11	2.2	0.9

## ② できるだし青森野菜ミックス味噌汁

野菜たっぷり  
ヘルシー！  
栄養満点！



### 【材料(1人分)】

キャベツ ……20g  
人参 ……5g  
長ネギ ……5g  
玉ねぎ ……20g  
わかめ ……0.3g  
しいたけ ……5g  
ちくわ ……5g  
みそ ……6g  
パック抽出液…100ml

### 【作り方】

- ①わかめは水に入れ塩抜きし、細かく切っておく。
- ②キャベツはざく切り、人参・玉ねぎは太めの千切り、ちくわ・長ネギは斜め切り、しいたけは細かく切っておく。
- ③鍋に水、「できるだし」、ちくわ・しいたけ・人参を入れ、人参が柔らかくなったら、キャベツ・玉ねぎを入れる。
- ④弱火にしてみそを入れ、最後に長ネギを入れてひと煮立ちさせる。

【使用した「できるだし」】 青森野菜ミックス+青森うまれの魚介だしパック

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
39	1.7	0.3	7.6	23	0.4	38	0.03	0.03	11	1.6	1.0

### ③ ぜいたくほたて味噌汁

たんぱく質が  
たっぷりとれる！  
だから、  
おかず代わりにも  
Good！



#### 【材料(1人分)】

- ほたて(稚貝) ……45g(5枚)
- 人参 ……10g
- ごぼう ……10g
- 絹さや ……5g(2枚)
- えのき ……10g
- わかめ ……0.3g
- 高野豆腐 ……5g
- こねぎ ……1g
- みそ ……4g
- できるだし ……10g
- 水 ……150ml

#### 【作り方】

- ①ほたてはきれいに水洗いしておく。
- ②人参・ごぼうは千切り、えのきは根元を切り落とし半分に切っておく。
- ③わかめ・高野豆腐はそれぞれ水につけ戻し、小さめに切っておく。
- ④絹さやは筋をとり、斜め切りにしておく。
- ⑤鍋に水、人参・ごぼうを入れ、柔らかくなったら、「できるだし」、ほたてを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤にえのき・わかめ・高野豆腐を入れ、弱火にしてみそを入れて味を調え、最後にこねぎを入れる。

#### 【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
87	10.2	2.4	6.3	58	1.8	86	0.07	0.17	6	1.8	1.7

## ④ 豆乳ほっこり味噌汁

豆乳を牛乳に変えても  
おいしいよ(^▽^)



### 【材料(1人分)】

アスパラ ……10g  
さつまいも ……20g  
かぼちゃ ……30g  
玉ねぎ ……10g  
油揚げ ……2g  
しめじ ……5g  
豆乳 ……30cc  
みそ ……6g  
できるだし ……10g

### 【作り方】

- ①かぼちゃとさつまいもは所々皮を剥き、1cmの角切りにしておく。
- ②アスパラは斜め切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。
- ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしたあと細かく切っておく。
- ④鍋に水、さつまいも・かぼちゃを入れ、竹串がとおるくらいになったら、「できるだし」、油揚げ・しめじを入れて煮る。
- ⑤弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら豆乳を入れる。

### 【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
84	3.6	1.8	13.9	35	1.0	22	0.08	0.06	12	2.3	1.0

## ⑤ 昔懐かしすいとん味噌汁

具材が沢山入って  
栄養豊富な味噌汁  
です。さらにねぎを  
入れることで彩りも  
良くなるよ！！



### 【材料(1人分)】

鶏もも肉(皮なし) .....30g  
すいとん粉 .....30g  
白菜 .....10g  
人参 .....5g  
しいたけ .....5g  
まいたけ .....3g  
糸こんにゃく .....5g  
みそ .....6g  
魚介だしパック .....75ml  
7種の野菜とほたてのだし・・・8g

### 【作り方】

- ①鶏もも肉・しいたけは細切り、人参はいちょう切り、白菜は5mm幅の細切りに切っておく。
- ②まいたけは小房に分け、糸こんは3cmの長さに切っておく。
- ③鍋に水、「できるだし」、鶏もも肉・しいたけ・まいたけ・人参・糸こんにゃくを入れ、人参が柔らかくなったら白菜を茎から入れて煮る。
- ④すいとんを入れ、弱火にしてみそを入れ味を調える。

【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック+7種の野菜と青森ほたてのだし

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
129	9.1	2.2	18.0	16	0.5	42	0.05	0.08	3	1.0	1.3

## ⑥ パワーアップ夏野菜味噌汁

夏野菜には、ほてった体を冷やし、夏バテを予防してくれる効果があります。

トマトやカボチャなど、ほかの夏野菜を使ってアレンジしてみるのもGOOD👉



### 【材料(1人分)】

豚肉 ……………20g  
 なす ……………30g  
 オクラ ……………10g  
 こんにやく ……8g  
 えのき ……………10g  
 みそ ……………4g  
 サラダ油 ……少々  
 できるだし…………10g  
 水 ……………130ml

### 【作り方】

- ①豚肉は細切り、なすは半月切りにし、水に浸しておく。
- ②オクラは塩もみをしてヘタを落とし、半分の斜め切りにする。
- ③こんにやくは厚みを半分にして短冊切りにし、えのきは足を切り落として半分に切っておく。
- ④鍋に油をひき、豚肉・水切りしたなすを手早く炒め、水・残りの具材を入れて煮る。
- ⑤弱火にしてみそを入れ、「できるだし」で味を調える。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
109	5.8	6.1	11.5	25	0.7	9	0.19	0.08	3	8.1	1.2

## ⑦ ほうれん草とふんわり玉子味噌汁

ほうれん草には  
鉄分が多く含まれて  
いるよ！  
貧血予防にぴったり  
な一汁！



### 【材料(1人分)】

ほうれん草 ……20g  
長ネギ ……8g  
玉ねぎ ……15g  
高野豆腐 ……3g  
たまご ……15g  
みそ ……6g  
だし汁 ……120ml

### 【作り方】

- ①ほうれん草はきれいに水洗いをし、根元を切り落とし3cmの長さに切っておく。
- ②長ネギ・玉ねぎはそれぞれ千切りし、高野豆腐は水でもどして薄切りにしておく。
- ③鍋に水と「できるだし」を入れ、玉ねぎ・高野豆腐を入れて煮る。
- ④弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら、よくかき混ぜたたまごを鍋のふちから少しずつ入れ、最後にほうれん草を入れる。

### 【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
62	4.8	3.0	4.0	50	1.2	93	0.04	0.12	9	1.3	0.9

## ⑧ シチューみたいな豆乳味噌汁

味噌＋豆乳で、女性にうれしい効果がたくさんある、イソフラボンが豊富にとれます！



### 【材料(1人分)】

キャベツ ..... 30g  
 サツマイモ ..... 15g  
 ブロッコリー ..... 10g  
 ウインナー ..... 10g  
 豆乳 ..... 60ml  
 味噌 ..... 4g  
 水 ..... 95ml  
 できるだし ..... 5g

### 【作り方】

- ①キャベツは一口大にざく切り、さつまいもは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②ウインナーも一口大に切る。
- ③鍋に水、できるだし、さつまいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。途中でウインナーを加える。
- ④キャベツ・豆乳を入れ、沸騰したら弱火にしてみそを入れ、最後にブロッコリーを加える。

### 【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価(1人分)											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
109	4.9	5.4	11.5	46	1.2	8	0.11	0.06	29	1.8	1.1

## ⑨ なめこと豆腐の味噌汁

魚介ブレンドだしで  
美味しく減塩!!!



### 【材料(1人分)】

なめこ .....20g  
 木綿豆腐 .....20g  
 乾燥わかめ .....1g  
 大根 .....25g  
 油揚げ .....5g  
 みそ .....5g  
 だし汁 .....200ml  
 (だしパック100gで4Lのだし  
 をとることができる)

### 【作り方】

- ① わかめを水で戻す。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根を短冊切りにし、油揚げは油抜きをして大根と同じ大きさに切る。
- ③ 鍋に「だし」を入れ、大根を柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆腐、わかめ、油揚げ、なめこを入れてひと煮立ちさせ、みそを溶かし入れる。

### 【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
52	3.7	2.7	4.0	48	0.8	2	0.04	0.04	3	1.7	1.1

## ⑩ カレー風味せんべい味噌汁

減塩だけど  
カレー風味が  
しっかりしていて  
美味しいよ！



### 【材料(1人分)】

せんべい ……8g  
鶏もも肉 ……20g  
長ネギ ……8g  
しょうが ……2g  
キャベツ ……25g  
ごぼう ……8g  
みそ ……6g  
カレー粉 ……お好みで  
できるだし ……10g

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は干切り、ごぼうはさがきにして水につけておく。
- ②キャベツはざく切り、しょうがは皮を剥き細く切っておく。
- ③鍋に水、「できるだし」、鶏もも肉、ごぼうを入れ、ごぼうが柔らかくなったら、しょうがを入れる。
- ④弱火にしてみそを入れ、カレー粉で味を調べてから最後にせんべいを加え、柔らかくなったら長ネギを入れる。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
103	5.8	4.1	10.8	46	0.7	10	0.06	0.06	12	1.7	0.9

## ⑪ こけっこ味噌汁

レシピ以外の野菜やきのこを使ってもおいしくできます☆



### 【材料(1人分)】

鶏もも肉 ……30g  
さつまいも ……20g  
ねぎ ……5g  
ぶなしめじ ……7g  
しいたけ ……7g  
カレー粉 ……1g  
赤みそ ……6g  
だし汁 ……200ml

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、さつまいもはいちょう切り、ねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と①で切った材料、ぶなしめじを入れてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③弱火にして赤みそとカレー粉を入れる。

### 【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

#### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
105	7.9	3.7	9.8	23	0.9	2	0.32	0.10	6	1.9	1.0

## ⑫ 野菜の和風スープ

他にもさつまいも、じゃがいも、白菜、キャベツなどお好みの野菜を入れて野菜スープを楽しもう



### 【材料(1人分)】

かぼちゃ ……40g  
 大根 ……40g  
 玉ねぎ ……70g  
 レンコン ……20g  
 人参 ……20g  
 ゴボウ ……10g  
 だし汁 ……150ml  
 みそ ……4g or 6g  
 すりごま ……1g

### 【作り方】

- ①ごぼうは斜め切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。人参・大根は3mm厚のいちょう切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、かぼちゃは1cm角に、レンコンは3mm厚の半月切りにしておく。小さい場合は薄切りでよい。
- ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③そこにだしを入れ、軽く煮詰める。
- ④みそを入れ、味を調える。
- ⑤最後にすりごまをふりかける。

1段目：味噌汁として飲みたい、味噌をしっかり感じられる味噌汁系(みそ6g)  
 2段目：野菜の風味を生かしたスープ系(みそ4g)

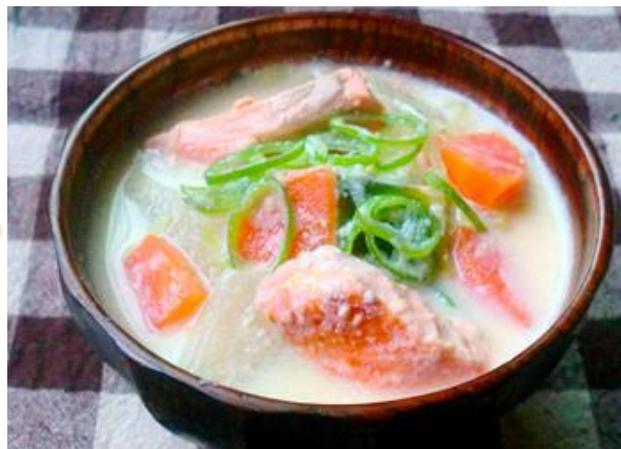
### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
100	3.1	0.9	21.0	5.0	63	0.9	162	0.10	0.06	28	0.5
95	3.0	0.9	20.2	4.9	61	0.9	162	0.10	0.06	28	0.4

## ⑬ 鮭の豆乳入りみそ汁

材料を切るのに時間がかかるので、切り始める前にだしをとり始めましょう！

人参や大根は火が通るのに時間がかかるので先に煮始めましょう！



### 【材料(1人分)】

生鮭	.....	20g
牛蒡	.....	20g
人参	.....	15g
大根	.....	15g
長ねぎ	.....	5g
豆乳	.....	30ml
みそ	.....	6g
だし汁	.....	120ml

### 【作り方】

- ①「青森うまれの魚介だしパック」でだしをとる。
- ②鮭は一口大の角切りにし、牛蒡は皮をむいてささがきにする。
- ③人参と大根は皮をむいていちょう切りにする。
- ④長ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋にあらかじめ作っておいただし汁、生鮭・牛蒡・人参・大根を入れ、人参に竹串がとおるくらいになったら、長ねぎを入れて煮る。
- ⑥弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら豆乳を入れる。

### 【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価(1人分)											
エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
91	6.6	3.6	7.8	32	0.9	116	0.07	0.06	4	2.2	1.0

## ⑭ 野菜たっぷりつみれ汁

具材を大きめに切ると食べごたえがさらにアップ!!



### 【材料(1人分)】

つみれ	.....	20g
大根	.....	15g
人参	.....	5g
ゴボウ	.....	5g
白菜	.....	10g
長ネギ	.....	5g
だし汁	.....	120ml
みそ	.....	6g

### 【作り方】

- ①大根、人参を短冊切りにする
- ②ゴボウをささがき、長ネギを斜め切り、白菜をざく切りにする。
- ③大根、人参、ゴボウに火が通るまで煮る。
- ④つみれを入れ、白菜・長ネギを入れる。
- ⑤だしを入れる。
- ⑥みそを入れる。

### 栄養価(一人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
45	3.6	1.3	5.0	1.1	30	0.6	36	0.02	0.06	4	1.1

# ⑮ ビタミンEースおかず味噌汁 ～かぼちゃシチュー風～

チーズのやさ  
しさと野菜の  
甘味でおいし  
さアップ♡



## 【材料(1人分)】

かぼちゃ ……30g  
 人参 ……5g  
 小松菜 ……10g  
 玉ねぎ ……10g  
 しめじ ……10g  
 ベーコン ……40g  
 チーズ ……6g  
 だし汁 ……120ml  
 みそ ……6g

## 【作り方】

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンは一口大に切る。
- ②小松菜は3cmの長さに切り、人参は小さめの乱切りに切る。
- ③鍋に人参を入れ、火が通ったら玉ねぎを入れる。
- ④ベーコン、かぼちゃを入れ火が通ったら小松菜、しめじを入れる。
- ⑤だしを入れ、チーズを入れる。
- ⑥最後にみそを入れ、味を調える。

## 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	タミンC mg	食塩相当量 g
230	8.5	17.7	9.7	2.2	71	1.0	178	0.24	0.14	32	1.8

## ⑩ 野菜たっぷりカレー風味豚汁

カレー風味でおいしく  
元氣アップ(∇∇)∇!!  
野菜もたっぷりで満足感も!!

### 【材料(1人分)】

鶏むね肉 ……20g  
大根 ……15g  
玉ねぎ ……10g  
人参 ……5g  
ごぼう ……5g  
ブナシメジ ……4g  
糸こんにゃく ……5g  
カレー粉 ……1g  
さつまいも ……25g  
だし汁 ……120ml  
水 ……50ml  
ネギ ……10g  
みそ ……5g

### 【作り方】

- ①ゴボウはそぎ切りにし、水煮れてあく抜きをしておく。
- ②人参・大根は3mm厚のちょう切り、玉ねぎは半分に切り5mmの細切り、ジャガイモは煮崩れしやすいので5mm厚とし、しめじは小房にわけておく。
- ③豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜を入れ炒める。
- ④③に水、だし、糸こんにゃくを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤最後に弱火にしてみそを入れカレー粉で味を調える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
145	4.5	7.7	13.9	2.6	38	0.9	38	0.16	0.06	11	0.8

## ⑰ カレー風味の玄米クッパ

カレー風味で  
おいしく減塩  
できちゃう(\*'-' )



### 【材料(1人分)】

鶏むね肉 ……30g  
大根 ……20g  
玉ねぎ ……20g  
人参 ……20g  
玄米ご飯 ……50g  
カレー粉 ……3g  
オリーブオイル ……5g  
だし汁 ……120ml  
水 ……50ml  
青ネギ ……1g  
みそ ……3g

### 【作り方】

- ①大根・玉ねぎ・人参を角切りにする。
- ②鶏むね肉は皮をはぎ、一口大に切る。
- ③野菜を煮込み、火が通ったら鶏むね肉を入れる。
- ④カレー粉とだし汁を入れる。
- ⑤みそとオリーブオイルで味を調える。
- ⑥玄米ご飯を盛り、その上にカレー風味のスープ・青ネギをのせる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
201	9.7	6.7	24.8	3.1	39	1.5	144	0.15	0.07	6	0.5

## ⑱ 具だくさんヘルシー味噌汁

さつまいもの甘味で  
旨味もアップ♪♪



### 【材料(1人分)】

さつまいも ……40g  
 小松菜 ……20g  
 人参 ……20g  
 鶏ささみ ……20g  
 絹ごし豆腐 ……20g  
 だし汁 ……150ml  
 みそ ……6g

### 【作り方】

- ①さつまいもは輪切りにする。
- ②小松菜・人参・鶏ささみ・絹ごし豆腐は一口大に切る。
- ③野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④鶏ささみと豆腐を入れる。
- ⑤随時あくをとり、全体的に火が通ったらみそを入れる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物 繊維 g	カルシウムmg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
110	7.2	1.4	17.2	2.3	73	1.2	192	0.11	0.08	19	0.9

## ⑱ きのことたっぷり豚汁



いろいろなきのこ類を入れる  
とさらに旨味アップ(´▽`  
人)♡



### 【材料(1人分)】

エリンギ ……15g  
エノキ ……15g  
しめじ ……15g  
玉ねぎ ……20g  
豚肉 ……20g  
さつまいも ……20g  
焼き豆腐 ……20g  
みそ ……5g  
だし汁 ……120ml

### 【作り方】

- ①さつまいもを半月切りの薄切りにする。そのほかの材料は一口大に切る。
- ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③焼き豆腐と豚肉を入れる。
- ④そこにだしを入れ、軽く煮詰める。
- ⑤みそを入れ、味を調える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
152	6.8	8.8	12.5	2.9	48	1.1	3	0.22	0.13	7	0.8

## ⑳ 鶏団子春雨スープ

これだけで  
素敵な一品☆  
ボリューム  
たっぷり!



### 【材料(1人分)】

A

鶏ひき肉 ……80g  
 いりごま ……1g  
 片栗粉 ……4g  
 生姜 ……0.5g  
 ほうれん草 ……10g  
 かぶ ……15g  
 人参 ……10g  
 春雨 ……5g  
 だし汁 ……120ml  
 みそ ……5g  
 豆乳 ……30ml

### 【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ団子状にする。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら人参、ほうれん草、かぶを入れ3分ほど煮る。
- ③鶏団子を入れ、あくをとりながら7分ほど煮る。
- ④だし、豆乳、茹でて戻した春雨を入れ、軽く煮詰める。
- ⑤みそを溶き入れ、味を調える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
134	7.6	5.6	12.7	1.5	43	1.2	150	0.08	0.10	8	0.8

## ②1 トマトでリコピンたっぷり味噌汁

トマトのたっぷり  
でリコピンたくさん  
とれちゃう！  
リコピンにはアン  
チエイジング効果



### 【材料(1人分)】

トマトホール缶 ……20g  
なす ……25g  
アスパラ ……10g  
ねぎ ……10g  
人参 ……15g  
じゃがいも ……35g  
キャベツ ……50g  
トマト ……20g  
卵 ……50g  
みそ ……3g  
だし汁 ……120ml

### 【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③トマトホール缶とトマトを加える。
- ④卵を溶き入れる。
- ⑤だしとみそを入れ、味を調える。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水 化物 g	食物繊維 g	カルシ ウムmg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
109	5.7	2.7	16.9	3.7	57	1.2	173	0.14	0.17	47	0.8