

レシピ作成/ 始良市食生活改善推進員協議会



食生活改善推進員数 53名(令和2年度時点)

平成22年市町村合併により、始良市食生活改善推進員協議会と名称を改め、10年が過ぎました。健康料理教室や郷土料理教室、校区自治会の高齢者サロンを中心に活動をしています。また、学校や幼稚園主催の親子料理教室にも参加しています。

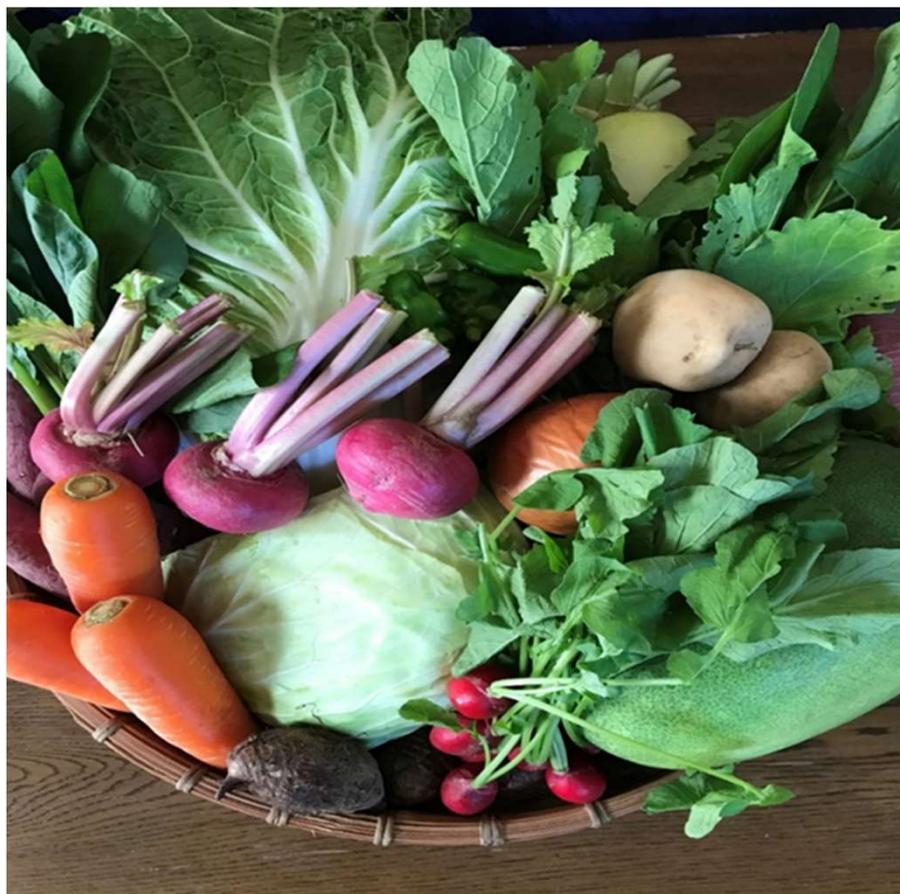
献立作成から企画運営まで、それぞれが役割分担をし、自主的に活動しています。料理教室は、毎月発行の市広報紙で、募集しておりますので、ぜひ参加してください。

始良市役所 保健福祉部 健康増進課
始良市宮島町25番地

TEL 0995-66-3293

刊行/令和3年3月

食改さんおすすめ☆ 適塩(よかあんばい)レシピ集



始良市適塩マスコット
てきえもん

食塩を1食1g減らそう！
野菜を1日1皿増やそう！



始良市

適塩から始めるよか暮らし ～適塩から高血圧ゼロを目指そう！～

始良市では、高血圧が原因で起こりやすい脳梗塞などの「脳血管疾患」と心筋梗塞などの「心疾患」が多い現状があります。

高血圧の要因としては、食塩のとりすぎ、運動不足、肥満、アルコールの飲みすぎ、喫煙、ストレスなどがあげられます。**食塩のとりすぎ**に気をつけることが大切です。

始良市では、適塩(適切な量の食塩をとること)を実践していただくため、「適塩レシピ集」を作成しました。3食のバランスを考えながら、少しずつ適塩を実践してみましよう！

【1日の食塩摂取量の目標】

 男性……………7.5g未満

 女性……………6.5g未満

高血圧、慢性腎臓病(CKD)の重症化予防…6g未満

*食事摂取基準(2020年版)より



鹿児島県民は9.9gの食塩を
摂取しているのでござる！
(H31 健康かごしま21中間評価より)

適塩にするためのポイント

よかあんばい

適塩7か条

1. 昆布やカツオ節などだしを活用する 
2. 汁物は具をたくさん入れる 
3. 加工品・インスタント食品は控えめに
4. レモン・酢や香辛料を上手に利用 
5. つけものはとり過ぎない
6. めん類の汁は残す 
7. しょうゆ・ソースはかけずにつけて食べる



野菜を食べよう！



野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

特に、緑黄色野菜やいも類、豆類、果物などに多く含まれています。まずは、今よりも+1皿から始めましょう！

だしの取り方

日本では古くから、「カツオ節」「昆布」「煮干し」「干しシイタケ」といった加工食品で「だし」を取り、うまみを味わってきました。魚の種類が豊富な日本では、特色ある「だし」が使われている地域もあり、郷土の味として親しまれています。

だしの種類	だしの取り方
カツオ節 	材料:水 400ml カツオ節(削り節)12g 作り方: 1. 鍋に水を入れ、沸騰させる。 2. 沸騰したら、鰹節を入れる。 3. カツオ節が鍋の底まで、沈むまで、1~2分待つ。 4. ふきんを敷いたザルで静かにこす。 ※絞るとえぐみが出るので、絞り取らない。
昆布 	材料:水 400ml 昆布 8g 作り方: 1. 昆布の表面を硬く絞ったふきんでサッと拭く。 2. 分量の水に30分ほど浸しておく。 3. 鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。 ※煮ると昆布の粘り成分が溶け出し、風味を損なう。
煮干し 	材料:水 400ml 煮干し 12g 作り方: 1. 煮干しの頭を取り、身を開き内臓を取り除く。 2. 鍋に水を入れ、煮干しを30分以上浸しておく。 (余裕があれば一晩浸す) 3. 中火にかけ、アクを取りながら、沸騰後5分ほど煮る。 4. 火を止め、ふきんを敷いたザルでこす。
干しシイタケ 	材料:水 400ml 干しシイタケ 12g 作り方: 1. 干しシイタケのゴミやほこりをサッと水で流す。 2. 水に浸し、冷蔵庫で一晩おく。 3. ふきんを敷いたザルでこす。

だしの取り方

種類	だしの取り方
一番だし 吸い物	材料:水 400ml カツオ節 12g 昆布 8g 作り方: 1. 鍋に昆布を入れ、昆布を取り出した後、沸騰させる。 2. カツオ節を入れて、ひと煮立ちしたらすぐに火を止め、アクを取る。 3. カツオ節が鍋底に沈むまで待ち、ふきんを敷いたザルでこす。
二番だし 煮物や味噌汁	材料:水 800ml 一番だしをとった後のカツオ節と昆布 カツオ節 10g 作り方: 1. 鍋に水と、一番だしを取った後のカツオ節と昆布を入れて強火にかける。 2. 沸騰したら弱火にし、そのまま10分程度煮る。 3. カツオ節を加え、ひと煮立ちしたら、すぐに火を止め、アクを取る。 4. カツオ節が沈むまで待ち、ふきんを敷いたザルでこす。

※市販の顆粒だしやだしパックなども便利です。
 (減塩されているものもあります。)
 商品の使用説明書のとおり请使用しましょう。

栄養成分表示について

食品を購入する際には、裏面等に記載された「栄養成分表示」で食塩相当量を確認してみましょう！

※栄養成分表示は、食品によって表示の仕方が「1食あたり」や「100gあたり」など異なるため、注意しましょう。



例:塩分カットのカップめん

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	236kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.5g
炭水化物	43.6g
食塩相当量	3.8g
めん	1.5g
かやく	2.3g

バランスレシピ～春の料理～

1. 豚肉と春キャベツの豆板醤炒め

<p>材料(2人分)</p> <p>豚もも薄切り……………100g 生揚げ……………200g 春キャベツ……………120g ピーマン……………40g 人参……………40g にんにく……………1かけ サラダ油……………適宜</p> <p>《調味料》</p> <p>酒……………大さじ1 味噌……………大さじ1/2 醤油……………大さじ1/2 砂糖……………大さじ1/2 みりん……………大さじ1/2 豆板醤……………大さじ1/4</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 豚肉は一口大に切る。2. 人参は、2～3cmの長さの短冊に切る。3. キャベツは2～3cmの色紙切りにする。4. ピーマンは縦6つ割りにする。5. 生揚げは、熱湯をかけ油抜きをして、1cmの正方形に切る。6. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくの薄切りを炒め、豚肉と生揚げを炒め、豚肉に火が通ったら、合わせた調味料を加える。7. 人参・キャベツ・ピーマンを加え炒め、味をなじませる。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. よごし

<p>材料(2人分)</p> <p>豆腐……………80g 人参……………40g 春菊……………40g 白菜……………40g 落花生……………少々 胡麻……………6g 味噌……………12g 砂糖……………大さじ1 木の芽……………少々</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 豆腐は水切りをする。2. 人参・春菊・白菜は茹でて、食べやすい大きさに切り、水気を切る。3. 味噌・木の芽・炒った落花生・ごまをすり鉢ですり、さらに砂糖と水気を切った豆腐を加える。(和え衣)4. 食べる直前に、和え衣と水気を切った野菜を、混ぜ合わせる。
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. 里芋と大根の味噌汁

<p>材料(2人分)</p> <p>里芋……………2個 大根……………10cm ネギ……………少々 だし汁……………360ml 麦味噌……………20g</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 里芋は、皮をむいて、5mmの半月切または輪切りにする。2. 大根は皮をむいて、おろし器で千切りにする。3. ネギは、小口切りにする。4. 鍋にだし汁を入れ、里芋、大根を入れ煮る。5. 煮えたら、味噌を溶き入れ、ネギを散らす。
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. ご飯



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
豚肉と春キャベツの豆板醤炒め	357kcal	24g	16.9g	6.8g	1.2g
よごし	82kcal	4.5g	3.7g	8.9g	0.6g
里芋と大根の味噌汁	96kcal	2.8g	0.4g	20.5g	1.1g
ご飯(110g)	269kcal	4.0g	0.5g	59.4g	0g
計	804kcal	35.3g	21.5g	95.6g	2.9g

— ワンポイントアドバイス —

豚肉と春キャベツの豆板醤炒め:

- ・中華風の味付けで野菜がたっぷり摂れて、ご飯も進みます。
- ・お子さんがいらっしゃるご家庭は、お子さんの分を取り分けた後に、豆板醤を入れることをお勧めします。

バランスレシピ～夏の料理～

1.牛肉と玉ねぎのさっと炒め

材料(2人分) 牛肉細切れ……………150g 小麦粉……………小さじ1 玉ねぎ……………200g 酒……………大さじ1 塩……………小さじ1/2 ごま油……………大さじ1/2 レモン……………1/2個 ベビーリーフ……………適量 粗挽きこしょう……………適量	作り方 1. 玉ねぎは縦半分に切り、ごく薄切りにする。 2. 牛肉は小麦粉をまぶす。フライパンに油を入れて、牛肉を広げて中火で、両面をさっと焼く。 3. 調味料(酒・塩)を加えからめて、火を消す。玉ねぎを加え、手早く混ぜて、器に盛る。ベビーリーフを添えて、塩コショウを振り、レモンを絞る。
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ

材料(2人分) ブロッコリー……………60g ミックスビーンズ……………60g 《調味料》 プレーンヨーグルト……………大さじ1 粒入りマスタード……………大さじ1/2	作り方 1. ブロッコリーは小房に切り、フライパンで、蒸し焼きにする。 2. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。 3. 2に1のブロッコリー・ミックスビーンズを加え、混ぜる。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

3.トウモロコシのスープみそ風味

材料(2人分) トウモロコシ……………1缶 昆布だし……………2カップ 味噌……………大さじ1/2 粗挽きこしょう……………少量	作り方 1. だし汁とトウモロコシを加えて、ミキサーにかけて攪拌する。 2. 鍋に、1を入れて煮る。味噌を入れ、味噌がとけたら、火を止め、粗挽きこしょうを振る。
------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

4. ご飯



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
牛肉と玉ねぎのさっと炒め	473kcal	9.5g	40.7g	12.2g	1.5g
ブロッコリーとミックス ビーンズのサラダ	20kcal	4.4g	0.8g	9g	0.2g
トウモロコシのスープ みそ風味	86kcal	2.8g	0.7g	15.8g	0.9g
ご飯(110g)	184kcal	2.8g	0.3g	40.8g	0g
計	763kcal	19.5g	42.5g	78g	2.6g

ー ワンポイントアドバイス ー

牛肉と玉ねぎのさっと炒め:

・おいしい肉は、さっと焼くだけが一番。ごま油の香りとさっぱりとしたレモンの香りで、「おいしい」が倍増！

ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ:

・マスタードとヨーグルトで、さっぱりとした味わいです。

バランスレシピ～秋の料理～

1. 鶏肉のトマト煮込み

<p>材料(2人分)</p> <p>鶏肉……………160g 塩こしょう……………少々 セロリ……………1/4本 玉ねぎ……………1/8個 にんにく……………1/2かけ ホールトマト缶……………100g 《調味料》 赤ワイン……………小さじ2 コンソメスープ……………100ml 水……………100ml パルメザンチーズ……………大さじ1 オリーブ油……………大さじ1</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 鶏肉は塩こしょうする。2. セロリ、玉ねぎは、粗みじん切りにし、にんにくは薄切りにする。ホールトマトはつぶしておく。3. フライパンにオリーブ油(半量)を強火で熱し、鶏肉に焼き色がついたら、取り出し、残りのオリーブ油を足して、にんにく、玉ねぎ、セロリを炒める。4. 鶏肉を戻し、ホールトマト、調味料を加え、蓋をして、20分程度煮込む。5. 塩こしょうで味を調え、チーズとパセリをかける。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. かぼちゃのきんぴら

<p>材料(2人分)</p> <p>かぼちゃ……………120g 人参……………40g ピーマン……………20g サラダ油……………小さじ1 酒……………小さじ1 醤油……………小さじ1 白ごま……………小さじ1</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. かぼちゃ、人参、ピーマンは千切りにする。2. フライパンにサラダ油を熱し、人参をサッと炒め、かぼちゃを加え、酒を入れふたをする。かぼちゃに火が通ったら、ピーマンを加え、醤油で味付けする。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. なめこと崩し豆腐の味噌汁

<p>材料(2人分)</p> <p>なめこ……………1袋 ごぼう……………1/4本 豆腐……………1/4丁 ごま油……………小さじ2 酒……………大さじ1 だし汁……………360ml 赤味噌……………20g 三つ葉……………1/4把</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. なめこは軽く洗う。三つ葉はざく切り、ごぼうはささがき、豆腐はふきんに包んで崩す。2. 鍋にごま油を入れ、豆腐を炒め、だし汁を入れ、赤味噌、ごぼう、酒を入れて煮る。3. 煮えたら、なめこ、三つ葉を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. ご飯



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
鶏肉のトマト煮込み	206kcal	16.8g	6.8g	5.2g	0.8g
かぼちゃのきんぴら	99kcal	3g	2g	9.3g	0.5g
なめこと崩し豆腐の味噌汁	114kcal	7.8g	3.2g	17.9g	1.1g
ご飯(110g)	269kcal	4.0g	0.5g	59.4g	0g
計	688kcal	31.6g	12.5g	91.8g	2.4g

ー ワンポイントアドバイス ー

かぼちゃのきんぴら:

・短時間でできるので、野菜が少し足りないと思ったときにさっと1品追加するのにおすすめです。

なめこと崩し豆腐の味噌汁:

・豆腐をごま油で炒めることで、いつもと違った風味が楽しめます。

バランスレシピ～の料理～

1.卵豆腐の野菜あんかけ

<p>材料(2人分)</p> <p>《卵豆腐》</p> <p>卵……………2個 だし汁……………100cc 塩……………少々 薄口醤油……………小さじ1/2 片栗粉……………小さじ1/2 砂糖……………少々</p> <p>《野菜あん》</p> <p>里芋……………50g 人参……………10g 椎茸……………1枚 たけのこ……………1枚 グリーンピース……………大さじ1 出汁……………200cc</p> <p>《調味料》</p> <p>醤油……………小さじ1/2 塩……………少々 砂糖……………小さじ1 片栗粉……………少々 生姜……………少々</p>	<p>作り方</p> <p>卵豆腐</p> <ol style="list-style-type: none">1. 卵は割りほぐし、冷めただし汁に調味料を加えて混ぜ、ザルなどでこす。2. 流し箱に入れ、アルミホイルでふたをし、湯気が上がった蒸し器で、弱火20分程度蒸す。 <p>野菜あん</p> <ol style="list-style-type: none">3. 里芋は皮をむき、1cmのさいの目に切り、塩水でゆで、ぬめりを取っておく。4. 他の野菜も1cm角に切る。5. 鍋に出汁と調味料を入れて味を整え、3と4の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。いんどりにグリーンピースを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。6. 2の卵豆腐を器に盛り、5の野菜あんをかける。7. 薬味で、おろしショウガを添える。 <p>*市販の卵豆腐でもよい。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.かぶとほうれん草の和え物

<p>材料(2人分)</p> <p>かぶ……………1個 塩……………少々 ほうれん草……………1/2把 削りカツオ……………5g ゆずの皮……………少々</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. かぶは、皮をむいて4等分に切り薄切りにする。(スライサーを使うとよい)2. ボウルにかぶを入れて、塩をまぶし、手でよくもむ。しばらく置いて、水で洗い、水気をしっかり絞る。3. ほうれん草は、色よくゆで、冷水にとり、軽く絞って、3センチの長さに切る。4. かぶとほうれん草を混ぜあわせ、削りカツオとゆずの皮を合わせる。
--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.小松菜と油揚げの味噌汁

<p>材料(2人分)</p> <p>小松菜……………60g 油揚げ……………10g 人参……………20g だし汁……………300cc 味噌……………大さじ1/2</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 小松菜と油揚げ、人参は食べやすい大きさに切る2. 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、1を入れ、煮えたら、味噌を加え、火を止める。
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. 生姜ご飯

材料(2人分)

米……………1カップ

《調味料》

薄口しょうゆ…大さじ1

みりん…………大さじ1/2

酒……………大さじ1/2

だし汁+調味料…1カップ

生姜みじん切り…大さじ2

塩……………少々

作り方

1. 米は洗って、ザルに上げて約15分おく。

2. 調味料とだし汁を合わせて、1カップにする。

3. 炊飯器にお米、調味料とだし汁を入れて炊く。

4. 炊き上がったら、みじん切りのしょうがを合わせる。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
卵豆腐の野菜あんかけ	189kcal	14.0g	10.4g	8.6g	0.9g
かぶとほうれん草の和え物	22kcal	3.1g	0.3g	2.3g	0.03g
小松菜と油揚げの味噌汁	37kcal	2.2g	2.0g	2.9g	0.5g
生姜ごはん	211kcal	3.4g	0.3g	44.6g	1.2g
計	459kcal	22.7g	13g	58.4g	2.6g

－ ワンポイントアドバイス －

卵豆腐の野菜あんかけ:

・卵豆腐は、薄味の野菜あんを、季節の旬に変えて、楽しめる1品。

かぶとほうれん草の和え物:

・かぶとほうれん草は、塩でしんなりした後、水で洗いしっかり水気を切ることがコツ。

こさんだけ(たけのこ)の味噌汁



食物繊維が豊富なタケノコなど旬の食材を使い、春を味わってください。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
52kcal	2.7g	0.6g	10.4g	1.1g

材料(2人分)

古参竹……………50g
 玉ねぎ……………50g
 じゃがいも…40g
 生わかめ……………20g
 だし汁……………360ml
 麦味噌……………20g

作り方

1. 古参竹は縦に半分に切り、斜め薄切りにする。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 生わかめとじゃがいもは、一口大に切る。
4. 鍋にだし汁を入れて、古参竹、玉ねぎ、じゃがいもを入れて煮る。野菜が煮えたら、わかめと味噌を加えて火を止める。

新じゃがと新玉ねぎ・油揚げの味噌汁



春のじゃがいも、玉ねぎは旬のもので、軟らかく甘みもあり、子ども達が好きなお味噌汁の1品です。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
98kcal	6.2g	2.5g	10.8g	1.3g

材料(2人分)

水……………360ml
 煮干し……………10g
 じゃがいも…60g
 玉ねぎ……………50g
 油揚げ……………10g
 麦味噌……………20g
 小ネギ……………適量

作り方

1. 煮干しの頭とはらわたを取り、鍋に水を入れて、煮干しを30分くらい浸す。
2. 沸騰したら、弱火にし、5分程度煮出して、煮干しを取り出す。
3. じゃがいもは5cm長さの拍子切り、玉ねぎは千切り、油揚げは短冊切りに切りそろえ、具材を順番に加えて火を通す。
4. 味噌を加え、火を止めて小ネギを加える。

はだか麦入り根菜味噌汁



乾燥のはだか麦を袋の表示通り茹でてでも使えます。
 始良市産のはだか麦で作ってみませんか？



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
229kcal	8.4g	12.8g	25.8g	1.1g

材料(2人分)

はだか麦(茹で)・100g
 れんこん……45g
 ごぼう……45g
 大根……60g
 人参……45g
 油揚げ……45g
 こんにゃく……1/4枚
 ごま油……小さじ1
 だし汁……360ml
 麦味噌……20g
 万能ネギ……5g(1本)

作り方

1. れんこんは、いちょう切りにして、酢水(分量外)にさらし、ごぼうは、小口切りにし水に入れあく抜きをし、水気を切る。だいこん、ニンジンはいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。こんにゃくは、小さめにちぎる。
2. 鍋にごま油を熱し、大麦と1を入れて、炒める。油が回ったら、だし汁を加え、根菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 味噌を溶き入れ、器に盛り、小口切りにした万能ネギを入れる。

焼きナスとオクラの味噌汁



ナスを焼くことで、香ばしさが加わり、食欲がでます。
 夏の定番のオクラを添えて。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32kcal	1.6g	1.6g	26.6g	1.1g

材料(2人分)

ナス……1本
 オクラ……2本
 青シソ……2枚
 だし汁……360ml
 麦味噌……20g

作り方

1. ナスを焼き、皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
2. オクラは薄切りにして、青シソは千切りにする。
3. 鍋に、だし汁を入れ煮立て、味噌を加え、火を止める。
4. お椀にナス、オクラを入れて、味噌汁を注ぎ、青シソを浮かべる。

さつまい



さつまいは郷土料理で、
栄養価も高く減塩にも向き、
秋の香りをふんだんに取り
入れたお味噌汁です。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
158kcal	13g	3.8g	22.4g	1.2g

材料(2人分)

さつまいも…60g
鶏もも肉…40g
大根…40g
ごぼう…12g
こんにゃく…20g
人参…20g
干しシイタケ…2g
油揚げ…10g
生姜・ネギ…適量
だし汁…300ml
麦味噌…20g

作り方

1. 干しシイタケは戻して千切りにして、戻し汁も使う。
2. さつまいも、ごぼうは皮をむき、水で洗って、あく抜きをする。
3. 大根、ニンジン、油揚げ、こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。鶏肉は、1cmくらいの角切りにし、ショウガは千切りにする。
4. 鍋に、だし汁とシイタケの戻し汁を入れて、具材を順番に加え、火を通す。
5. 具材が煮えたら、味噌を入れて、火を止め、ネギを加える。

具たくさん☆きのこ味噌汁



キノコがたくさん入ることで、
腸の動きがよくなり、
免疫力アップ!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
104kcal	6.0g	4.0g	13.7g	1.1g

材料(2人分)

かぼちゃ…30g
えのき…20g
マイタケ…30g
オクラ…15g
油揚げ…8g
だし汁…360ml
麦味噌…20g

作り方

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切る
2. マイタケは、小房に分け、えのきは根元を切り落とし、3等分に切る。
3. オクラは斜め薄切りにする。
4. 油揚げは千切りにする。
5. なべにだし汁、材料を入れて柔らかくなるまで煮る。
6. 味噌を加え、最後にオクラを入れる。

冬瓜と鶏肉の味噌汁



カロリーを気にされる方は、
鶏もも肉を鶏むね肉に
変えてもOK!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
161kcal	10g	5.5g	6.5g	1.1g

材料(2人分)

鶏もも肉……100g
人参………45g
冬瓜………100g
だし汁……360ml
麦味噌………20g

作り方

1. 鶏肉は一口大、人参はいちょう切り、冬瓜は皮をむき、種とワタを除き、食べやすい大きさに薄切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、1を加えて、火を通す。
3. 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

すりおろしれんこん味噌汁



れんこんのとろみが温かさを
長持ちさせ、ごまと三つ
葉の風味が食欲をそそり、
胃にも優しく、冬に
いただきたい味噌汁です。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120kcal	9.1g	3.6g	15.3g	1.5g

材料(2人分)

れんこん……100g
絹ごし豆腐……100g
一番だし汁……360ml
麦味噌………20g
練りごま……小さじ1
三つ葉………少々

作り方

1. れんこんは皮をむき、酢水にさらし、半分をすりおろし、残りを半月切りにする。
2. 鍋に、一番だし汁を入れ、れんこんを加え、火を通す。
3. 絹ごし豆腐は2センチのさいの目切りにして加え、味噌を入れ、練りごまを加えて、とろみがつくまで煮る。
4. 椀に盛り、三つ葉を散らす。

冷や汁



ちょっとひと工夫
レシピ

身近な夏野菜をたっぷり
使い、短時間で火を
使わずに、調理します。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
74kcal	5.9g	1.5g	5.8g	1.3g

材料(2人分)

きゅうり……1/2本
 トマト……1/2個
 蒸し大豆……20g
 モズク……20g
 大葉……2枚
 ごま……大さじ1
 みょうが……2個
 だし汁……360ml
 麦味噌……20g
 いりこ……10g

作り方

1. いりこは、フライパンで炒る。
2. きゅうりは、薄い輪切りにする。トマトは1cm角に切る。
3. みょうが、大葉は千切りにする。
4. すり鉢にいりこ・蒸し大豆・ごまを入れすりつぶし、味噌を加えて、出し汁で溶いておく
5. 冷やした4に、きゅうり、トマト、みょうが、大葉、モズクを入れて、器に盛る。

豆乳味噌汁



普通の味噌汁に飽きた息子
のための味噌汁。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	6.6g	6.25g	7.8g	1.2g

材料(2人分)

レタス葉……中2枚
 トマト……中1玉
 ベーコン……1枚
 豆乳……200ml
 だし汁……200ml
 味噌……20g

作り方

1. レタスは、一口大にちぎる。
2. トマトは、一口大に切る。
3. ベーコンは短冊に切る。
4. 鍋にだし汁と豆乳を入れ、沸騰手前で、レタス、トマト、ベーコンを入れてひと煮立ちしたら、味噌を溶き入れる。

*トマトはプチトマトでもよい

とろろ汁



チーズを入れることで、
カルシウム不足を補います。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
104kcal	5.3g	2.5g	18g	1.1g

材料(2人分)

オクラ……………35g
ナス……………80g
長芋……………50g
なめこ……………50g
だし汁……………360ml
麦味噌……………20g
カマンベールチーズ
……………45g

作り方

1. オクラ、ナス、長芋は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、1の野菜を入れて、なめこを入れる。
3. 煮立ってきたら、味噌を入れ、火を止める。
4. 椀にチーズを入れて、味噌汁を注ぐ。

鯖の味噌汁



鯖缶丸ごと使った出汁いら
ずで、簡単に青魚の栄養分
が摂れます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67kcal	6.3g	2.5g	4.4g	1.4g

材料(2人分)

水……………150ml
鯖の水煮缶…1/4缶
長ネギ……………10g
白菜……………1/2枚
味噌……………小さじ2
トマトケチャップ
……………小さじ1/2

作り方

1. 白菜は縦半分に切り、3cm長さに切る。長ネギは斜め薄切りにする。
2. 鍋に水と野菜を入れて、沸騰させる。
3. サバを汁ごと入れ、味噌、トマトケチャップを加え、ひと煮立ちしたら、火を消す。