

おかず味噌汁レシピ集

～平成27年度版～



すこやん©
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

< 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^!

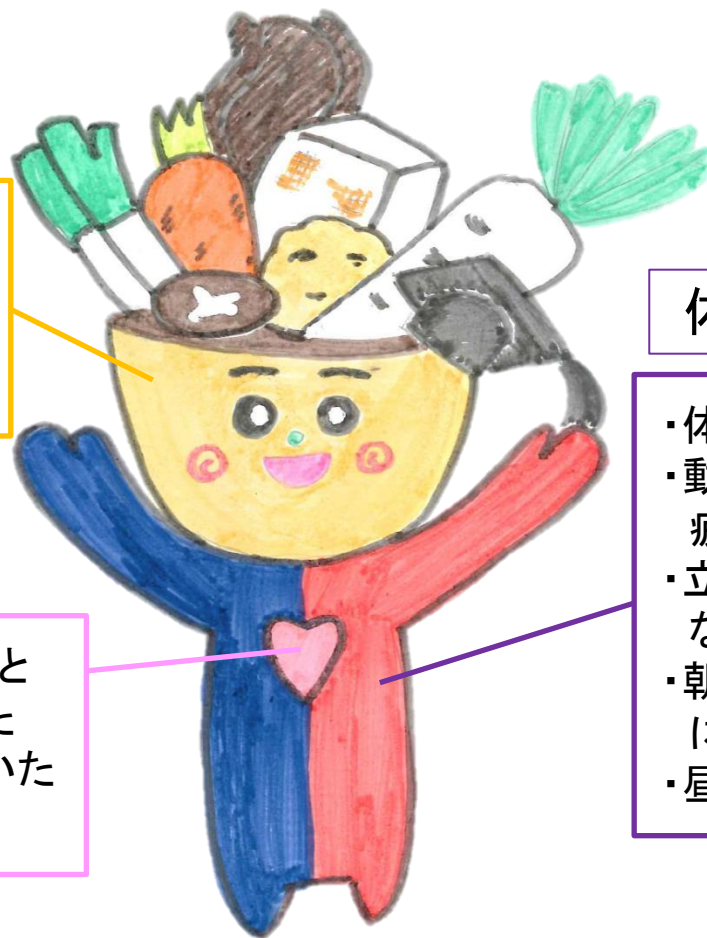
おかず味噌汁のめぐみによる 脳・心・体の変化

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 ホウレンソウ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

① 野菜たっぷり豚汁



【材料(1人分)】

- 豚肉20g
- 人参5g
- ごぼう5g
- 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
- 味噌10g
- サラダ油少々

【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厚のちょう切り、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最後に弱火にして味噌を入れ味を調える。

【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 88 | 6.2 | 2.9 | 9.2 | 25 | 0.6 | 39 | 0.21 | 0.07 | 10 | 1.9 | 1.5 |

② できるだし青森野菜ミックス味噌汁



【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
味噌 ……10g

【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弱火にして味噌を入れ、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 | 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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 42 | 2.7 | 0.7 | 7.1 | 29 | 0.6 | 41 | 0.03 | 0.03 | 12 | 1.7 | 1.6 |

③ ぜいたくほたて味噌汁



【材料(1人分)】

ほたて(稚貝)・・・5～6枚
人参 ……………5g
ごぼう ……………5g
絹さや ……………2枚
えのき ……………10g
わかめ ……………0.3g
高野豆腐 ………5g
味噌 ……………10g

【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、弱火にして味噌を入れて味を調え、最後に小ネギを入れる。

【使用した「できるだし」】 青森ほたてだし

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 77 | 8.8 | 2.3 | 6.1 | 51 | 0.9 | 41 | 0.02 | 0.05 | 3 | 1.6 | 1.4 |

④ 豆乳ほっこり味噌汁



【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 |
| 味噌 | | 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弱火にして味噌を入れ、味噌が溶けたら豆乳を入れる。

【使用した「できるだし」】 青森ほたてだし

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 107 | 4.1 | 2.5 | 17.9 | 42 | 1.3 | 102 | 0.08 | 0.09 | 22 | 2.8 | 1.4 |

⑤ 昔懐かしすいとん味噌汁



【材料(1人分)】

鶏もも肉 ……30g
すいとん ……15g
白菜 ……10g
人参 ……5枚
しいたけ ……5g
まいたけ ……3g
糸こんにゃく ……5g
味噌 ……10g

【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、糸こんにゃくは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、弱火にして味噌を入れ味を調える。

【使用した「できるだし」】 魚介ブレンドだしパック+7種の野菜とほたてのだし

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 96 | 8.2 | 2 | 11.2 | 23 | 0.7 | 44 | 0.05 | 0.1 | 4 | 1.4 | 1.4 |

⑥ パワーアップ夏野菜味噌汁



【材料(1人分)】

豚肉 ……20g
なす ……30g
オクラ ……10g
こんにゃく ……8g
えのき ……10g
味噌 ……10g
サラダ油 ……少々

【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こんにゃ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弱火にして味噌を入れ、「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 | 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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 70 | 6.3 | 2.6 | 5.6 | 30 | 0.8 | 9 | 0.23 | 0.1 | 2 | 2.3 | 1.4 |

⑦ ほうれん草とふんわり玉子味噌汁



【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
 味噌 ……10g

【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弱火にして味噌を入れ、味噌が溶けたら、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」】 魚介ブレンドだしパック

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 71 | 5.3 | 3.2 | 5 | 53 | 1.3 | 93 | 0.03 | 0.11 | 9 | 1.6 | 1.5 |

⑧ シチューみたいな豆乳味噌汁



【材料(1人分)】

| | | |
|--------|-------|------|
| キャベツ | | 30g |
| さつまいも | | 15g |
| ブロッコリー | | 10g |
| ウインナー | | 10g |
| 豆乳 | | 60cc |
| 味噌 | | 5g |

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、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ウインナーは一口大に切る。
- 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味噌を入れ、最後にブロッコリーを入れる。

【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 | 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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 110 | 4.8 | 5.6 | 11.1 | 48 | 1.3 | 8 | 0.11 | 0.06 | 29 | 1.6 | 0.9 |

⑨ なめこと豆腐の味噌汁



【材料(1人分)】

| | |
|-----|-----------|
| なめこ |10g |
| 豆腐 |20g |
| わかめ |0.3g |
| 大根 |25g |
| 油揚げ |3g |
| 味噌 |10g |

【作り方】

- ①なめこはさっと熱湯を通す。豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②わかめは水で塩抜きし、大根は短冊切りに切っておく。
- ③鍋に水、「できるだし」を入れ、大根を柔らかくなるまで煮る。
- ④豆腐・わかめ・なめこを入れ、弱火にして味噌を入れてひと煮立ちする。

【使用した「できるだし」】 魚介ブレンドだしパック

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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 52 | 3.6 | 2.4 | 4.3 | 51 | 0.9 | 2 | 0.03 | 0.03 | 3 | 1.4 | 1.4 |

⑩ カレー風味せんべい味噌汁



【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
味噌 ……10g
カレー粉 ……お好みで

【作り方】

- ①鶏もも肉は千切り、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弱火にして味噌を入れ、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 | 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 |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 93 | 6.5 | 2.4 | 11.4 | 48 | 1 | 5 | 0.05 | 0.07 | 12 | 2.1 | 1.5 |