

おかず味噌汁レシピ集

～平成28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

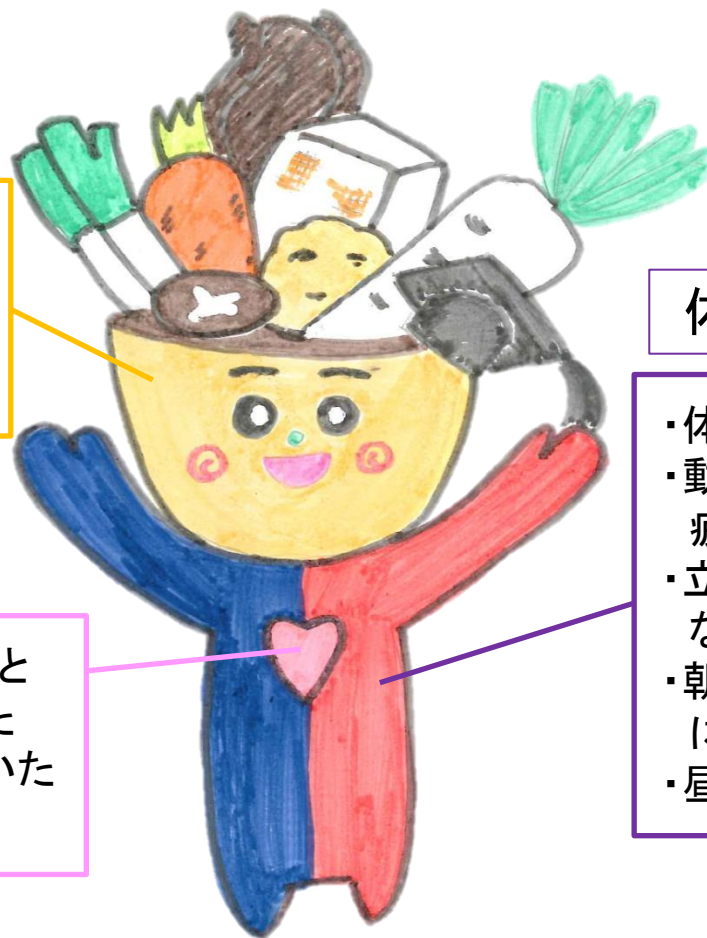
おかず味噌汁のめぐみによる 脳・心・体の変化

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

< 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
↑↑↑

主食のご飯が食べなくなる~
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
- 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

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
味噌 4g
サラダ油 2g
水 95g
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最後に弱火にして味噌を入れ味を調える。

【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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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
味噌 ……6g
パック抽出液…100g

【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	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

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
味噌 ……6g

【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	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

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
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
味噌 ……………4g
できるだし ………10g
水 ……………150g

【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整え、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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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

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
味噌 ……6g
魚介ブレンドだしパック…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か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	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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
味噌 ……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	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

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ccoli 10g
 ウインナー 10g
 豆乳 60g
 味噌 4g
 水 95g
 できるだし 5g
 (7種の野菜と青森ホタテのだし)

【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味噌を入れ、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

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
味噌 ……6g

【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
62	4.8	3.0	4.0	50	1.2	93	0.04	0.12	9	1.3	0.9

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
 味噌5g
 魚介ブレンドだし・・・200g
 (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、味噌を溶かし入れる。

【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	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
 味噌 ……6g
 カレー粉 ……お好みで

【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	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

⑫ 野菜の和風スープ

【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



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

【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味噌を入れ、あじをととのえる。
- 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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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

⑪こけこっこ味噌汁

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7……20g
ねぎ……5g
ぶなしめじ……7g
しいたけ……7g
カレー粉……1g
赤味噌……6g
だし汁……200g
(できるだし魚介ブレンド)

【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弱火にして赤味噌とカレー粉を入れる。

【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
105	7.9	3.7	9.8	23	0.9	2	0.32	0.10	6	1.9	1.0

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……30g
味噌……6g

【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