

ヘルスリテラシー  
おかず味噌汁を食して健やか力を  
向上させよう運動

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  
↑↑↑

主食のご飯が食べなくなる～  
V(^.^)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、塩分控えめでおいしい(^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^!



公立大学法人

青森県立保健大学

Aomori University of Health and Welfare



# おかず味噌汁レシピ

～平成29年度版～



すこやか♥  
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

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がぎにする。
- 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	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	食塩相当量 g
91	6.6	3.6	7.8	32	0.9	116	0.07	0.06	4	2.2	1.0

カレー風味でおいしく  
元気アップ(v▽)v!!  
野菜もたっぷり満足感も!!

## 【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厚のいちょう切り、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。

## 【材料(1人分)】

豚肉 ……………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

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

\*他にも様々なレシピを提案しております！保健大HP『**ほ**すこやかナビ』

～平成29年度健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動～にて公開しています。  
是非、ご覧ください！

URL : <http://www.uhwa.ac.jp/>