

おかず味噌汁レシピ集

～2018(平成30)年度版～

青森県立保健大学

おかず味噌汁健やか力向上委員会



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

ピリ辛！ 具沢山味噌汁



材料（1人分）

＊ 豚ひき肉	20 g
＊ さつまいも	20 g
＊ にんじん	15 g
＊ 白菜	15 g
＊ ごぼう	5 g
＊ ねぎ	5 g
＊ 春雨	5 g
＊ ごま油	1 g
＊ だし汁	150ml
＊ 味噌	5 g
＊ 赤唐辛子	少量

作り方

[下準備]

さつまいも：いちょう切り

にんじん：いちょう切り

白菜：ざく切り

ごぼう：ささがき

→水に浸漬してあく抜き

ねぎ：斜め切り

春雨：沸騰湯でゆで

食べやすい長さに切る

栄養価（1人分）

エネルギー 126kcal

たんぱく質 5.3 g

脂質 4.8 g

炭水化物 15.3 g

食塩相当量 0.8 g

ひき肉を薄切り肉に
変えてもおいしいよ！

- ①鍋に油をひき、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら固い野菜から順番に加えて、軽く炒める。
- ⑤だし汁、春雨、赤唐辛子を入れて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥火を止め、味噌を加えて味を調える。

あったかジンジャー★豚汁



材料（1人分）

* 豚バラ肉（薄切り）	20 g
* 里芋	20 g
* 大根	10 g
* にんじん	10 g
* ごぼう	6 g
* 糸こんにゃく	6 g
* ぶなしめじ	6 g
* 油	6 g
* 味噌	5 g
* だし汁	150ml
* 生姜	5 g

作り方

[下準備]

豚バラ肉（薄切り）：5cm長さに切る
 里芋：一口サイズに切る
 →ぬめりが多い場合は
 下ゆでしておく

大根：いちょう切り
 にんじん：いちょう切り
 ごぼう：ささがき
 （水に浸漬してあく抜き）

糸こんにゃく：下ゆで
 →5cm長さに切る

ぶなしめじ：小房に分ける
 生姜：すりおろす

- ①鍋に油をひき、野菜、里芋、肉を炒める。
- ②だし汁を加え、ひと煮立ちしたら、糸こんにゃく、ぶなしめじを入れる。
- ③火を止め、味噌を溶く。
- ④最後にすりおろし生姜をたっぷり添えたら、できあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	172kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	13.5 g
炭水化物	7.4 g
食塩相当量	0.9 g

生姜を
 たっぷり入れると
 体も温まるよ！

トマト香る味噌汁～サバ缶&グリル野菜～



材料（1人分）

- * サバ味噌（缶） 40 g
- * トマト（缶・ホール） 60 g
- * ブロccoliリー 20 g
- * たまねぎ 20 g
- * にんじん 15 g
- * 黄ピーマン 15 g
- * 水 90ml

作り方

[下準備]

サバ味噌（缶）：一口サイズにほぐしておく

ブロッコリー：小房

たまねぎ：くし型

にんじん：短冊切り

黄ピーマン：厚めの薄切り

①野菜を焼き目をつけるようにグリルする。

②鍋に①、ホールトマト、水、サバ味噌を入れてさっと火を通す。

栄養価（1人分）

エネルギー	122kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	5.8 g
炭水化物	10.4 g
食塩相当量	0.5 g

雑穀を入れると
食物繊維も摂れるし
おいしいよ！

ピリ辛！ サバ缶味噌汁



材料（1人分）

★ サバ味噌（缶）	40 g
★ 大根	20 g
★ 白菜キムチ	15 g
★ 長ねぎ	5 g
★ ごま油	1 g
★ 白炒りごま	0.5 g
★ だし汁	150ml

作り方

[下準備]

サバ味噌（缶）：一口サイズに
ほぐしておく

大根：いちょう切り

長ねぎ：白髪ねぎ

- ①鍋にごま油を入れ、大根を
さっと炒める。
- ②だし汁を入れ、サバ味噌、白菜
キムチ、長ねぎを加える。
- ③火が通ったら、白炒りごまを
振りできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー 114kcal

たんぱく質 7.6 g

脂質 6.9 g

炭水化物 5.6 g

食塩相当量 0.9 g

サバ缶を利用して
簡単に作ることができるよ

麻婆豆腐汁



材料（1人分）

* 木綿豆腐	50 g
* 豚ひき肉	10 g
* ねぎ	2 g
* 生姜	1 g
* にんにく	1 g
* 油	1 g
* 味噌	5 g
* 砂糖	5 g
* 酒	5 g
* だし汁	150ml
* 豆板醤	少々
* 片栗粉	1 g
* 水	2 g
* ごま油	1 g

作り方

[下準備]

- 豆腐：1.5cm角
- ねぎ：みじん切り
- 生姜：みじん切り
- にんにく：みじん切り
- 片栗粉：水に溶いておく

- ①鍋に油を敷き、薬味、ひき肉の順に炒め、調味料を入れる。
- ②①に豆腐を加え、火が通ったら、水溶き片栗粉を加える。
- ③最後に香りづけに、ごま油を入れてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	121kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	6.1 g
炭水化物	8.9 g
食塩相当量	0.9 g

ごまとミルクのまるやかお芋汁



材料（1人分）

* さつまいも	20 g
* 生揚げ	20 g
* にんじん	10 g
* 大根	10 g
* ねぎ	5 g
* 白すりごま	1 g
* 牛乳	50 g
* 味噌	5 g
* だし汁	100m l

作り方

[下準備]

さつまいも（皮つき）：いちょう切り
→水にさらしておく

厚揚げ：さいの目切り

にんじん：いちょう切り

大根：いちょう切り

ねぎ：小口切り

- ①鍋にだし汁を入れ、さつまいも、にんじん、大根、厚揚げを煮る。
- ②材料がやわらかくなったら、牛乳を加える。
- ③ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶く。
- ③ねぎとすりごまを散らし、できあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー 116kcal

たんぱく質 5.3 g

脂質 5.1 g

炭水化物 12.4 g

食塩相当量 0.8 g

白すりごまを入れると
風味が変わるよ！

スタミナ！ガーリック仕立ての、けの汁'



材料（1人分）

* 焼き豆腐	20 g
* 大根	15 g
* ごぼう	15 g
* にんじん	10 g
* わらび	10 g
* ぜんまい	10 g
* ふき	10 g
* しいたけ	6 g
* 味噌	5 g
* にんにく	5 g
* だし汁	150ml

作り方

[下準備]

材料全て5mm角に切っておく
にんにく：すりおろし

- ①だし汁に材料を入れて煮る。
- ②材料が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶く。
- ③すりおろしたにんにくを添えてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	1.5 g
炭水化物	8.4 g
食塩相当量	0.8 g

青森県の郷土料理に
青森県産のにんにくを
プラスしてパワーアップ！

カレー味のミルクじゃがコーン～味噌スープ仕立て～



材料（1人分）

* じゃがいも	20 g
* たまねぎ	20 g
* にんじん	10 g
* とうもろこし（缶）	10 g
* さやいんげん	10 g
* 油	3 g
* カレー粉	1 g
* 味噌	5 g
* だし汁	130m l
* 牛乳	20m l

作り方

[下準備]

じゃがいも：一口大→水にさらしておく
 たまねぎ：薄切り
 にんじん：いちょう切り
 とうもろこし（缶）：水気を切っておく
 いんげん：斜め切り

- ①鍋に油をひき、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ②にんじん、じゃがいも、いんげん、カレー粉を加え軽く炒め、だし汁を入れる。
- ③とうもろこしと牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶いてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	4.3 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	0.9 g

カレー粉、牛乳の量は
お好みで調整してね！

ふわふわ卵の具沢山味噌スープ



材料（1人分）

- * 卵 1/2個 (25 g)
- * かに (缶) 10 g
- * 絹ごし豆腐 20 g
- * しいたけ 10 g
- * チンゲン菜 10 g
- * 味噌 3 g
- * だし汁 150ml
- * 生姜汁 1 g
- [* 片栗粉 1 g
- * 水 2 g

作り方

[下準備]

- 卵：溶いておく
- かに (缶)：身をほぐしておく
- 絹ごし豆腐：1cm角に切る
- しいたけ：薄切り
- チンゲン菜：3cm長さに切る
- 生姜：すりおろして、こしておく
- 片栗粉：2倍量の水で溶いておく

- ①だし汁を沸騰させ、かに、豆腐、しいたけ、チンゲン菜を入れる。
- ②火が通ったら、味噌を溶き、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ③卵液を穴あきおたまを加えて、軽くかき混ぜる。
- ④生姜汁を加えてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	71kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	3.4 g
炭水化物	3.3 g
食塩相当量	0.8 g

ねばねば味噌汁



材料（1人分）

* 長芋	20 g
* なめこ	10 g
* オクラ	5 g
* こねぎ	3 g
* 味噌	5 g
* だし汁	150ml

作り方

[下準備]

オクラ：斜め切り（厚さ5mm）
こねぎ：小口切り
長芋：すりおろし

- ① だし汁に、オクラ、なめこを入れさっと煮る。
- ② 火を止め、味噌を溶き、すりおろした長芋を流し入れ、こねぎを添えてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.4 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.8 g

他のねばねば
食材を入れても
おいしいよ！

夏野菜の味噌汁



材料（1人分）

- * なす 20 g
- * オクラ 5 g
- * ミニトマト 15 g
- * とうもろこし（缶） 10 g
- * 油 1 g
- * 味噌 5 g
- * だし汁 150ml

作り方

〔下準備〕

なす：食べやすい大きさに切る

（輪切り、半月切り、いちょう切りなど）

オクラ：0.5mm幅に切る

ミニトマト：ヘタを取っておく

とうもろこし（缶）：汁気を切っておく

①鍋に油をひき、なす、ミニトマトを軽く炒める。

②だし汁、オクラ、とうもろこしを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶く。

栄養価（1人分）

エネルギー 40kcal

たんぱく質 1.8 g

脂質 1.4 g

炭水化物 5.7 g

食塩相当量 0.9 g

暑い夏でも箸が進む
さっぱりした
味わいです！

せん切りキャベツと梅のさっぱり味噌スープ



材料（1人分）

* キャベツ	30 g
* みょうが	10 g
* 梅干し	1 g
* 味噌	4 g
* だし汁	150ml

作り方

[下準備]

キャベツ：せん切り

みょうが：せん切り

梅干し：みじん切り

①だし汁をひと煮立ちさせたところにキャベツ、みょうがを入れる。

②火を止め、味噌を溶いて梅干しを添えたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー 19kcal

たんぱく質 1.5 g

脂質 0.3 g

炭水化物 3.2 g

食塩相当量 0.9 g

他のせん切り野菜を入れてもおいしいよ！