

# 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




すこゆん  
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)	作り方
	<ul style="list-style-type: none"><li>* 豚ひき肉 20g</li><li>* さつまいも 20g</li><li>* にんじん 15g</li><li>* 白菜 15g</li><li>* ごぼう 5g</li><li>* ねぎ 5g</li><li>* 春雨 5g</li><li>* ごま油 1g</li><li>* だし汁 150ml</li><li>* 味噌 5g</li><li>* 赤唐辛子 少量</li></ul>	<p>[下準備]</p> <p>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</p> <p>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、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、味噌を加え味を調える。</p>
<b>栄養価(1人分)</b>		
エネルギー	126kcal	
たんぱく質	5.3g	
脂質	4.8g	
炭水化物	15.3g	
食塩相当量	0.8g	


ひき肉を薄切り肉に  
変えてもおいしいよ!

## ごまとミルクのまろやかお芋汁

	材料（1人分）	作り方
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* さつまいも 20g</li> <li>* 生揚げ 20g</li> <li>* にんじん 10g</li> <li>* 大根 10g</li> <li>* ねぎ 5g</li> <li>* 白すりごま 1g</li> <li>* 牛乳 50g</li> <li>* 味噌 5g</li> <li>* だし汁 100ml</li> </ul>	<p>[下準備]</p> <p>さつまいも(皮つき): いちょう切り →水にさらしておく</p> <p>厚揚げ: さいの目切り</p> <p>にんじん: いちょう切り</p> <p>大根: いちょう切り</p> <p>ねぎ: 小口切り</p> <p>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。</p> <p>②材料がやわらかくなったら、牛乳を加える。</p> <p>③ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶く。</p> <p>③ねぎとすりごまを散らし、できあがり。</p>
<b>栄養価（1人分）</b>		
エネルギー	116kcal	
たんぱく質	5.3g	
脂質	5.1g	
炭水化物	12.4g	
食塩相当量	0.8g	

白すりごまを入れると  
風味が変わるよ！

## 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）	作り方
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* じゃがいも 20g</li> <li>* たまねぎ 20g</li> <li>* にんじん 10g</li> <li>* とうもろこし(缶) 10g</li> <li>* さやいんげん 10g</li> <li>* 油 3g</li> <li>* カレー粉 1g</li> <li>* 味噌 5g</li> <li>* だし汁 130ml</li> <li>* 牛乳 20ml</li> </ul>	<p>[下準備]</p> <p>じゃがいも: 一口大→水にさらしておく</p> <p>たまねぎ: 薄切り</p> <p>にんじん: いちょう切り</p> <p>とうもろこし(缶): 水気を切っておく</p> <p>いんげん: 斜め切り</p> <p>①鍋に油をひき、たまねぎが透明になるまで炒める。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<b>栄養価（1人分）</b>		
エネルギー	94kcal	
たんぱく質	2.8g	
脂質	4.3g	
炭水化物	11.5g	
食塩相当量	0.9g	

カレー粉、牛乳の量は  
お好みで調整してね！