

# おかず味噌汁レシピ集

～2019(令和元)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

# かぼちゃとブロッコリーのヨーグルト味噌汁



## 材料(1人分)

* かぼちゃ	40g
* ブロッコリー	40g
* ぶなしめじ	20g
* にんじん	10g
* ベーコン(薄切り)	10g
* 味噌	5g
* だし汁	150ml
* プレーンヨーグルト	10g

## 作り方

[下準備]

かぼちゃ：2.5cm角に切る

ブロッコリー：小房に分けて  
下茹でしておく

ぶなしめじ：石づきを取り  
小房に分けておく

にんじん：1cm幅の短冊切り

ベーコン：1cm幅の短冊切り

- ①鍋にだし汁、かぼちゃ、にんじんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ②①の材料に火が通ったら、しめじ、ベーコン、下茹でしたブロッコリーを入れる。
- ③火を止め、味噌を溶き、ヨーグルトを加えさっと混ぜ合わせる。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価(1人分)

エネルギー 117kcal

たんぱく質 5.7g

脂質 4.8g

炭水化物 15.1g

食塩相当量 0.7g

野菜ときのこの  
洋風味噌汁に  
爽やかなヨーグルトの  
酸味をプラス！

# 彩り鮮やか! しろやか味噌汁～ヨーグルト風味～



## 材料 (1人分)

* さつまいも	30g
* にんじん	20g
* たまねぎ	10g
* アスパラガス	10g
* スナップエンドウ	10g
* ベーコン (薄切り)	10g
* まいたけ	15g
* 味噌	5g
* だし汁	150ml
* プレーンヨーグルト	10g

## 作り方

### [下準備]

- さつまいも：いちょう切り (皮付)  
水にさらしておく
- にんじん：いちょう切り
- たまねぎ：薄切り
- アスパラガス：根元のかたい皮をむいて3cmの斜め切り
- スナップエンドウ：筋を取る
- ベーコン：1cm幅の短冊切り
- まいたけ：石づきを取りほぐす

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	4.6g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	0.7g

使用食材は  
100g以上!

- ①鍋にだし汁、さつまいも、にんじん、たまねぎを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ②残りの具材を加えて火を通す。
- ③火を止め、味噌を溶き入れ、ヨーグルトを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④器に盛って、できあがり。

# 厚揚げときのこの味噌汁～ヨーグルト風味～



## 材料（1人分）

- \* 厚揚げ 40g
- \* まいたけ 30g
- \* えのきたけ 20g
- \* オクラ 20g
- \* 油 2g
- \* 味噌 5g
- \* だし汁 150ml
- \* プレーンヨーグルト 10g

## 作り方

### [下準備]

厚揚げ：短冊切り

まいたけ：ほぐしておく

えのきたけ：石づきを取り除き  
3cm長さに切る

オクラ：斜め薄切り

- ①油を敷いた鍋に全ての材料を入れ、軽く炒める。
- ②だし汁を加えて、5分ほど煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れて、ヨーグルトを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 113kcal

たんぱく質 7.1g

脂質 7.2g

炭水化物 7.4g

食塩相当量 0.5g

1杯の  
カルシウムは  
135mg！

# お腹の調子も整う?きのこたっぷりヨーグルト味噌汁



## 材料 (1人分)

- \* 鶏胸肉 30g
- \* ごぼう 10g
- \* ねぎ 10g
- \* にんじん 5g
- \* えのきたけ 10g
- \* しいたけ 10g
- \* ぶなしめじ 10g
- \* 味噌 5g
- \* だし汁 150ml
- \* プレーンヨーグルト 10g

## 作り方

### [下準備]

鶏胸肉:一口大に切る

ごぼう:ささがき

ねぎ:小口切り

にんじん:短冊切り

えのきたけ:4cm長さに切る

しいたけ:薄切り

ぶなしめじ:石づきを取り小房に分けておく

## 栄養価 (1人分)

エネルギー 72kcal

たんぱく質 9.5g

脂質 1.2g

炭水化物 7.5g

食塩相当量 0.5g

きのこのうま味も  
楽しむことが  
できる味だよ!

- ①鍋にだし汁を入れひと煮立ちしたところに野菜、きのこ類を加える。
- ②にんにんに火が通ってきたら鶏肉を入れる。
- ③鶏肉に火が通ったら、ねぎを散らす。
- ④味噌とヨーグルトをよく混ぜ合わせて溶き入れる。
- ⑤器に盛りつけてできあがり。



# 青森名物にそっくり!?カレー風味のヨーグルト味噌汁



## 材料（1人分）

- \* 豚バラ肉（薄切り） 30g
- \* 小松菜 20g
- \* もやし 15g
- \* ねぎ 10g
- \* コーン（缶） 10g
- \* にんじん 5g
- \* 味噌 5g
- \* だし汁 150ml
- \* プレーンヨーグルト 8g
- \* カレー粉 1g

## 作り方

[下準備]

- 豚バラ肉：一口サイズ
- 小松菜：5cm長さに切る
- ねぎ：小口切り
- にんじん：細切り

- ①鍋にだし汁とにんじんを入れひと煮立ちさせる。
- ②にんにんに火が通ったら豚バラ肉、小松菜、カレー粉を入れる。
- ③豚バラ肉に火が通ったら、ねぎとコーンを加え、火を止める。
- ④味噌とヨーグルトをよく混ぜ合わせてから溶き入れる。
- ⑤器に盛ってできあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	171kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	12.7g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	0.5g

こどもにも  
喜ばれる味です！

# 卵と高野豆腐のフワフワ味噌汁



## 材料（1人分）

* 卵	50g
* 高野豆腐（乾）	10g
* ぶなしめじ	20g
* にんじん	10g
* さやえんどう	10g
* 味噌	5g
* だし汁	150ml

## 作り方

### [下準備]

卵: 全卵を溶いておく

高野豆腐: 湯に戻して短冊切り

ぶなしめじ: 石づきを取り、小房に分けておく

にんじん: 短冊切り

さやえんどう: 筋を取る

- ①鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたところに卵以外の材料を入れる。
- ②火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ③卵液を菜箸を使って回し入れ、ふんわり浮き上がったところで火を止める。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 154kcal

たんぱく質 13.1g

脂質 8.9g

炭水化物 5.5g

食塩相当量 0.8g

高野豆腐の食感も  
楽しむことができるよ！

# ニラ&卵でパワーアップ!味噌汁



## 材料(1人分)

* 卵	50g
* ニラ	20g
* もやし	20g
* にんじん	10g
* 白ごま	0.5g
* 味噌	5g
* だし汁	150ml
* 生姜 (すりおろし)	5g

## 作り方

### [下準備]

ニラ：4cm長さに切る  
にんじん：4cm長さのせん切り  
生姜：すりおろし

- ①鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたところにニラ、もやし、にんじんを入れ、軟らかくなるまでさっと煮る。
- ②卵を割り入れ、かたまったら火を止める。
- ③味噌を溶き入れ、すりおろし生姜をさっと混ぜ合わせる。
- ④白ごまを散らす。
- ⑤器に盛って、できあがり。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.7g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.7g

食欲が沸く味の  
味噌汁です！



# 焼き鮭が入った食べ応えのある味噌汁



## 材料（1人分）

* 鮭（焼き）	50 g
* 大根	20 g
* にんじん	10 g
* ぶなしめじ	20 g
* ねぎ	10 g
* 味噌	5 g
* だし汁	150ml

## 作り方

### [下準備]

鮭：軽く焼き目をつける程度に  
火をとおしておく

大根：短冊切り

にんじん：いちょう切り

ぶなしめじ：石づきを取り

小房に分けておく

ねぎ：小口切り

- ①鍋にだし汁を入れ、大根、にんじんを入れ軟らかくなるまで煮る。さらに、しめじを加える。
- ②火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③焼き鮭を添え、ねぎを散らす。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 157kcal

たんぱく質 14.4g

脂質 8.2g

炭水化物 6.1g

食塩相当量 0.6g

まさに  
‘おかず’味噌汁？

# アボガドが入ったカラフルクリーミー味噌汁



## 材料（1人分）

- \* アボガド 30g
- \* サーモン（薄切り） 20g
- \* ミニトマト 15g
- \* パプリカ 10g
- \* 味噌 6g
- \* だし汁 150ml

## 作り方

[下準備]

アボガド:種を取り除き一口大に切る

サーモン:4cm長さに切る

ミニトマト:半分に切る

パプリカ:薄切り

- ①鍋にだし汁を入れひと煮立ちさせる。
- ②材料を加え、柔らかくなるまでさっと煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れる。
- ④器に盛ってできあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 117kcal

たんぱく質 6.1g

脂質 8.0g

炭水化物 6.4g

食塩相当量 0.5g

さっぱり  
まろやかな  
味わいです！

# 噛む力が鍛えられる？根菜の味噌汁



## 材料（1人分）

* れんこん	20g
* たけのこ(茹で)	20g
* ごぼう	10g
* にんじん	10g
* 大根	20g
* まいたけ	10g
* 小ねぎ	1g
* 味噌	6g
* だし汁	150ml

## 作り方

### [下準備]

れんこん:いちょう切り

たけのこ:せん切り

ごぼう:ささがき

にんじん:短冊切り

大根:短冊切り

まいたけ:石づきを取って小房に分けておく

小ねぎ:小口切り

- ①鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたところにかたい材料から順番に入れていく。
- ②火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③小ねぎを散らす。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 51kcal

たんぱく質 2.6g

脂質 0.3g

炭水化物 10.8g

食塩相当量 0.5g

よく噛んで  
味わおう！

# ナッツ☆なすの味噌汁



## 材料（1人分）

* なす	30g
* みょうが	10g
* 油揚げ	10g
* にんじん	10g
* ピーナッツ	3g
* 味噌	5g
* だし汁	150ml

## 作り方

### [下準備]

なす:輪切り

みょうが:せん切り

油揚げ:短冊切り

にんじん:せん切り

ピーナッツ:粗みじん切り

- ①鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたところに、材料を入れ煮る。
- ②火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③ピーナッツを散らす。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 84kcal

たんぱく質 4.5g

脂質 5.2g

炭水化物 5.6g

食塩相当量 0.5g

ピーナッツの  
香ばしさを  
プラス!

# 岩のりがおいしい！味噌汁



## 材料（1人分）

- \* 豆腐 35g
- \* 油揚げ 10g
- \* ねぎ 10g
- \* 生姜（すりおろし） 5g
- \* 岩のり（乾） 1g
- \* 味噌 5g
- \* だし汁 150ml

## 作り方

### [下準備]

豆腐：1cm角に切る

油揚げ：短冊切り

ねぎ：小口切り

生姜：すりおろす

- ①鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたところに豆腐、油揚げを入れる。
- ②火が通ったら、ねぎ、生姜を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③火を止め、味噌を溶き入れる。
- ④岩のりを散らす。
- ⑤器に盛って、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 87kcal

たんぱく質 6.1g

脂質 5.1g

炭水化物 4.6g

食塩相当量 0.6g

岩のりの風味を  
楽しむことが  
できます！



# 生姜入りあったか味噌汁



## 材料（1人分）

- \* 白菜 50 g
- \* 大根 30 g
- \* ブロccoliリー 30 g
- \* ちくわ 15 g
- \* 味噌 5 g
- \* だし汁 150ml
- \* 生姜（すりおろし） 5 g

## 作り方

### [下準備]

- 白菜:2cm長さの細切り
- 大根:2cm長さの細切り
- ブロッコリー:小房に分ける
- ちくわ:斜め切り

- ①鍋にだし汁を入れひと煮立ちさせる。
- ②材料を加え、軟らかくなるまでさっと煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れ、すりおろした生姜を加える。
- ④器に盛ってできあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 56kcal

たんぱく質 4.6g

脂質 0.7g

炭水化物 9.2g

食塩相当量 0.9g

一杯で体も  
ポカポカ温まる！

# ミネストローネ風 🍎 味噌汁



## 材料 (1人分)

* たまねぎ	15g
* にんじん	15g
* キャベツ	15g
* じゃがいも	20g
* 水煮大豆	10g
* ベーコン	10g
* トマト(缶)	15g
* 味噌	3g
* だし汁	150ml

## 作り方

### [下準備]

たまねぎ: 1cm角に切る

にんじん: 1cm角に切る

キャベツ: 1cm角に切る

じゃがいも: 1cm角に切って水にさらしておく

ベーコン: 1cm幅の短冊切り

- ①鍋にだし汁、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ②軟らかくなったらキャベツ、ベーコン、大豆、トマトを加え、火が通るまで煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れ、味を調える。
- ④器に盛ってできあがり。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー 97kcal

たんぱく質 4.2g

脂質 4.8g

炭水化物 10.0g

食塩相当量 0.6g

トマトと味噌の  
相性バッチリ!

# キムチチゲみたいな味噌汁



## 材料（1人分）

* 豚バラ肉	20g
* 木綿豆腐	30g
* にんじん	15g
* ニラ	10g
* もやし	10g
* しいたけ	5g
* キムチ	15g
* 小ねぎ	1g
* ごま油	1g
* 味噌	4g
* だし汁	150ml

## 作り方

[下準備]

豚バラ肉: 3cm幅に切る  
木綿豆腐: 一口大に切る  
にんじん: 短冊切り  
ニラ: 3cm幅に切る  
しいたけ: 薄切り  
小ねぎ: 小口切り

- ①鍋に油を敷き、豚肉を炒める。  
色が変わったら、しいたけを加えて炒める。
- ②だし汁、豆腐、ニラ、もやし、キムチを加え、火が通るまで煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れ、味を調え、小ねぎを散らす。
- ④器に盛り、できあがり。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	140kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	9.6g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.8g

ご飯が  
食べたくなる  
味噌汁です！

# まるでポトフ!カレー風味の味噌汁



## 材料 (1人分)

- \* ジャがいも 30g
- \* にんじん 20g
- \* たまねぎ 10g
- \* ブロッコリー 20g
- \* ウィナーソーセージ 20g
- \* 味噌 5g
- \* だし汁 150ml
- \* カレー粉 1g

## 作り方

### [下準備]

- じゃがいも:乱切り
- にんじん:乱切り
- たまねぎ:薄切り
- ブロッコリー:小房に分ける
- ウィナーソーセージ:一口大に切る

- ①鍋にだし汁、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ②ブロッコリー、ウィナーソーセージを加えて煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れ、最後にカレー粉を加え味を調える。
- ④器に盛って、できあがり。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	6.4g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0.8g

カレー風味で  
豊かな味わい!