

# 簡単レシピ VOL.13

## 具だくさんの味噌汁 春夏秋冬

～旬の野菜で元気をもらおう～



やっぱり旬の野菜が  
1番よね♪

身体にも良いんだよ。  
冷蔵庫にあるものも  
なんでも入れちゃえ!

これも  
入れちゃおうか

もうお腹  
ペコペコだよ～



健康ふっさ21



福生市健康づくり推進員の会  
食グループ

# GUN GUN 健康↑ 筍みそ汁



🌸 季節:春 🌸

調理時間：15分



(1人前)

エネルギー： 78.4kcal

塩 分： 1.6g

## 材料【2人前】

たけのこ(水煮)	70g
ね ぎ	20g(1/5本)
油 あ げ	30g(1/2枚)
人 参	20g
水	400cc
味 噌	大さじ1と1/2
だし(顆粒)	小さじ1/2

## 作り方

～具材の切り方～

たけのこ→スライス(3mm幅)

ねぎ→斜めスライス

油あげ→5mm幅

人参→いちょう(3mm幅)

- ①油あげを油抜きする
- ②水のいった鍋に人参とたけのこを入れ沸騰させる
- ③人参に火が通ったら弱火にし、油あげを入れ、1分煮る
- ④味噌、だしを入れ、沸騰直前で火を止める
- ⑤ねぎを入れ、完成!

## <作り方のポイント・料理のPR>

ねぎは太めに切って、煮込んでもおいしいです。

たけのこ、人参と相性の良いごぼうを入れると、動脈硬化や高血圧の予防、便秘解消にも効果的です。

# 夏のお野菜たっぷりみそ汁



季節:夏

調理時間：15分



(1人前)

エネルギー： 60.2kcal

塩 分： 1.5g

材料【2人前】	
キャベツ	葉1枚(100g)
玉ねぎ	1/4個
プチトマト	6個
しめじ(のこ)	50g
味噌	大さじ1
だしの素	少々
水	300cc

## 作り方

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎは5mm幅、しめじは石づきを取って、バラバラにする。
- ② 鍋に水とだし、野菜全てを入れて、火にかける。全体に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ③ 味にアクセントを付けるのであれば、バターを落としたり、ベーコンを刻んだものを一緒に入れても良い。

## <作り方のポイント・料理のPR>

手に入りやすい材料で、ご飯でもパンでも合います。火の通りやすい野菜ばかりなので時間もかかりません。ナス、ズッキーニ、カボチャなどを加えても良いと思います。

# 季節の野菜を加えた 7種類の具材の味噌汁

🍁 季節: 秋 🍁

調理時間：20分



(1人前)  
エネルギー： 81.9kcal  
塩 分： 1.8g

材料【2人前】	
里いも	45g
大根	35g
人参	20g
小松菜	20g
えのきしいたけ	15g
木綿豆腐	20g
油あげ	10g
だしパック	1パック
(減塩)	
味噌	大さじ2
水	600cc

## 作り方

- ① 材料を味噌汁のお椀に合うように、一口大に切ります。
- ② だしを取ってから材料を入れます。
- ③ 材料が柔らかくなるまでに水が減ってくるので、少し足すようになるかもしれません。

## <作り方のポイント・料理のPR>

秋の野菜を多めに入れました。里いもはカリウムが多く、高血圧の予防にもなります。この材料に豚小間とごぼうを入れると豚汁に。醤油味にするとけんちんになります。また、豚肉を入れればだしが出ますので、他のだしは要りません。大きな器で沢山食べるとそれで栄養は充分です。

# カブたっぴいの味噌汁



季節:冬



調理時間：10分



(1人前)

エネルギー： 78.6kcal

塩 分： 1.8g

材料【2人前】

水	400 cc
和風だし	小さじ1
味噌	小さじ2
豆腐	半丁
油あげ	1/2枚
わかめ	適当
カブ	1個
カブの葉	1個分

## 作り方

- ① カブは5mm幅くらい、葉の部分は5cmくらいに切る。
- ② 豆腐はさいの目、油あげは1cm幅、わかめは3cm幅くらいに切る。
- ③ カブを少し煮て、葉の部分を茎の方から入れ、柔らかくなる直前に葉の方も入れる。
- ④ 油あげとわかめを入れ、沸騰し始めたら、だしと味噌を入れて溶く。
- ⑤ 沸騰直前に豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。

## <作り方のポイント・料理のPR>

夕飯用に調理した場合、少し多めに作れば朝食でも食べられます。具たくさんなので、登校前の子どもたちにも、忙しく出勤する人たちにもいいかと思います。



## 冷蔵庫の中に注目しよう



今回の「簡単レシピ」のテーマは「具たくさん」。具材を新しく調達するのもいいけれど、視点を変えて、冷蔵庫の中の残り物を上手に活用しましょう。

野菜庫をのぞいてみると、ニンジンやダイコン、ネギ、キャベツなどが、結構使わずに残っていたりします。上の段には、わかめや油あげ、豆腐、ちりめんじゃこ…が。

味噌汁を作るとき、予定した具材のほかに、ニンジンを追加で入れてみる、ついでにワカメもというように。そうすれば、栄養満点の具たくさん味噌汁になるし、冷蔵庫の「掃除、いや整理にも役立ちます。

この冷蔵庫活用法は、野菜炒めなどにもいいですよ。野菜を炒めた最後にちりめんじゃこをぱらぱらと振りかければカルシウムの補充にもなるし…。ぜひお試しあれ。

## 味噌汁(味噌)について



今は、以前より味噌汁を飲む機会が少なくなっているのではないのでしょうか？

味噌汁を飲むことで得られる効果として、味噌に含まれる善玉菌と、具材の食物繊維による腸内環境の改善、腸内環境改善による美肌効果（飲む美容液とも言われます）、味噌に含まれるリノール酸によるシミやそばかすの予防、抗酸化作用による老化防止、コレステロールを低下させる、女性ホルモンと似た大豆イソフラボンによる女性の悩みの解決、骨の強化が挙げられます。

ぜひ健康に良い味噌汁を食事に取り入れ、自分や家族の健康を守りましょう。味噌に含まれる塩分も気になるところですが、だしを上手く使えば薄味でも美味しい味噌汁がいただけます。日本人が健康で長寿の理由の一つは、味噌汁を飲んでいることかもしれませんね。

# バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

食品群	主		菜		副		主		食		牛乳 (乳製品)	
	魚	肉	卵	豆類	野菜	きのこ、海藻類	いち	ご飯	麺	パン		間食
1日にとりたい食品の目安	1皿	1皿	1個	1皿	350g	1皿	100g	3杯	3杯	200g	200ml	
成人												
	年齢層		男性		女性		女性		合計点は			
	<b>1日に必要なエネルギー量</b> (身体的レベル：低い※～普通)		30～49歳	2,300～2,700 kcal	1,750～2,050 kcal						点	
			50～64歳	2,200～2,600 kcal	1,650～1,950 kcal							点
			65～74歳	2,050～2,400 kcal	1,550～1,850 kcal							点
			75歳以上	1,800～2,100 kcal	1,400～1,650 kcal							点
			※低い：生活の大部分が座位で、静かな活動が中心(デスクワークが主な方、主婦など)									
毎日子エックを	1日目											点
	2日目											点
	3日目											点
	4日目											点
	5日目											点
	O=1 X=0		10点満点：かんべき		8点以下：めざせ10点		3点以下：がんばれがんばれ					

# 「簡単レシピ」のテーマを募集します

簡単レシピ第13集は「具だくさん味噌汁」がテーマです。これまでに12集まで発行しています(年に1冊)。今後のテーマを募集します。おもしろかったりみんなの興味を引くものを歓迎します。第1集から13集までのテーマは下記の通りです。

## VOL. 1 = ヘルシーなメニューづくり

- ” 2 = お肉もいいけど、今夜はお魚！  
脳栄養DHA 青魚類を食べよう
- ” 3 = バランスよく旬の野菜をおいしく食べよう！！
- ” 4 = 知っていますか？ 豆パワー
- ” 5 = 楽しくつくろう
- ” 6 = バランスよく食べていますか  
塩分摂りすぎていませんか
- ” 7 = フライパン一つでできる簡単料理
- ” 8 = フライパン(鍋)一つでできるおいしい健康レシピ
- ” 9 = 1日1個卵を食べよう
- ” 10 = 野菜を多くとるための1品
- ” 11 = 福生市でよく採れるジャガイモを使ったレシピ
- ” 12 = カルシウム吸収率UP！レシピ  
一色々な食材からまんべんなく
- ” 13 = 具だくさんの味噌汁 春夏秋冬  
～旬の野菜で元気をもらおう～

発行

福生市健康づくり推進員の会・福生市

発行日：令和4年10月

お問合せ先：福生市保健センター

福生市福生 2125 番地 3 TEL042-552-0061