

たんば食育クッキング

おみそしる

季節のお野菜
たっぷり！



丹波市

筍のお味噌汁



エネルギー
58kcal

塩 分
1.6g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

ゆで筍	100g
絹さや	6枚
さつま揚げ	1枚
だし汁	300cc
赤味噌	大さじ1

<作り方>

- ① 筍は穂先を薄切りに、根元はいちょう切りにする
- ② 絹さやは斜め半分に切り、さつま揚げは短冊に切る
- ③ 温めだし汁に筍を入れて1分程煮てから、絹や・さつま揚げを加える
- ④ 絹さやに火が通ったら、赤味噌を溶き入れて火をとめる

memo

煮物や天ぷら、炊き込みご飯にしたりと春の味覚を代表する筍
お味噌汁にしてもおいしくいただけます

春野菜と落とし卵のお味噌汁

エネルギー
123kcal

塩 分
1.4g



(1人分の材料)

<材 料* 2人分>

春キャベツ	1 枚
新玉ねぎ	1 / 4 個
スナップえんどう	6 さや
卵	2 個
だし汁	3 6 0 cc
味噌	大さじ 1

<作り方>

- ① キャベツは1口大に切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② スナップえんどうは筋を取っておく
- ③ だし汁に①を入れ、しんなりしてきたら②も加える
- ④ 火を強め、沸騰しているところに卵を割り入れ、白身が固まってきたら、火を弱めて、味噌を溶き入れる

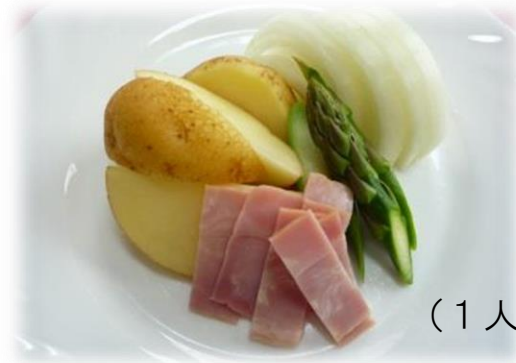
memo

主菜と副菜が1杯でとれて、朝ごはんにもおすすめです！

新じゃがとベーコンのお味噌汁

エネルギー
106kcal

塩 分
1.5g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

新じゃが	100g
玉ねぎ	1/4個
グリーンアスパラ	1本
ベーコン	1枚
だし汁	360cc
味噌	大さじ1
ブラックペッパー	少々

<作り方>

- ① 新じゃがはよく洗って皮つきのまま4つ切りにする
(大きい場合はくし切りに)
- ② 玉ねぎは薄切りに、グリーンアスパラは斜めに切り
そろえ、ベーコンは1cm幅に切る
- ③ だし汁に①を入れて煮て、柔らかくなりはじめたら、
②を加えて煮る
- ④ グリーンアスパラに火が通ったら味噌を溶き入れ火
を止める
- ⑤ 器に注ぎ、好みにブラックペッパーをふりかける

memo

洋風スープの具材を味噌汁仕立てにした一品です

夏野菜の豚汁

エネルギー
115kcal

塩 分
1.3g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

豚肉(薄切り)	60g
なす	1本
ピーマン	1個
ズッキーニ	100g
ミニトマト	4~6個
みょうが	1個
油	少々
生姜	少々
だし汁(かつお)	300cc
赤味噌	大さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は3cm幅に切りそろえる
- ② なす、ズッキーニはいちょう切りに、ミニトマトは半分に、ピーマンは一口大に切る
- ③ みょうがと生姜は千切りにする
- ④ 鍋に油を熱し、生姜と豚肉を炒め、肉の色がかわったら②の野菜を加えて、全体に油をなじませる
- ⑤ だし汁を注いで煮て、野菜に火が通ったら、赤味噌を溶き入れる
- ⑥ 器に注ぎ、みょうがを添える

memo

夏バテ予防にもおすすめの一杯です
お好みの夏野菜をたっぷり入れて

なすのお味噌汁

エネルギー
65kcal

塩 分
1.3g



(1人分の材料)

<材 料* 2人分>

なす	2本
大葉	2枚
ごま油	小さじ1
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
すりごま(白)	小さじ1/2

<作り方>

- ① なすは半月切りにして水に浸けてあく抜きをする
- ② 大葉は細切りにする
- ③ 鍋にごま油を入れ、水けをきった①のなすを加えて、中火で炒めて全体に油をなじませる
- ④ だし汁を入れ、なすが軟らかくなるまで煮る
- ⑤ 味噌を溶き入れ、器に注ぎ、ごまをふりかけて大葉を添える

memo

なすは油との相性が良いうえに、油のコクと、香ばしい香りで、少なめの味噌でもおいしくいただける1杯です

みぞれのお味噌汁

エネルギー
59kcal

塩 分
1.3g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

大根おろし	150g
ほうれん草	60g
絹ごし豆腐	1/4丁
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
おろし生姜	少々

<作り方>

- ① ほうれん草は3cm長さに切りそろえ、豆腐は1.5cm角に切る
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、豆腐を入れて火が通ったら、ほうれん草を加える
- ③ 味噌を溶き入れ、仕上げに大根おろしを加えて温まったら火を止める
- ④ 器に注ぎ、おろし生姜を添える

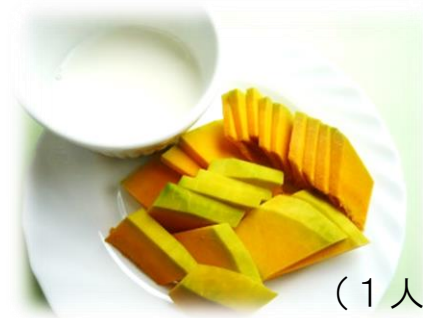
memo

大根に含まれるビタミンCや消化酵素ジアスターゼは熱に弱いので、加熱しすぎないのがポイントです

かぼちゃの味噌ポタージュ

エネルギー
163kcal

塩 分
0.8g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

かぼちゃ	200g
だし汁	300cc
牛乳	100cc
白味噌	大さじ1
・ コーヒーフレッシュ	2個
・ パセリ (ドライ)	少々

<作り方>

- ① かぼちゃの皮をむき、薄切にする
- ② 鍋にだし汁とかぼちゃを入れて、ふたをしてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る
- ③ 鍋の中でフォークの背でかぼちゃをつぶす
- ④ 牛乳に分量の味噌を溶かして、③に加えて温める
- ⑤ 器に注ぎ、好みにコーヒーフレッシュ、パセリをふりかける

memo

ミキサーを使わなくても簡単に作れるポタージュスープです
少ない塩分でも満足のスープです

いものこ汁

エネルギー
151kcal

塩分
1.7g



(1人分の材料)

<材料*2人分>

里芋	2個
鶏もも肉	50g
大根	60g
A ごぼう	40g
にんじん	30g
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	小1/2枚
ねぎ	少々
だし汁	360cc
味噌	大さじ1と小さじ1

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、1cmのいちよう切り（小さいと輪切り）に、鶏肉は一口大に切る
- ② 大根・にんじんはいちよう切り、ごぼうはさがきにす
- ③ んにゃく・油揚げは短冊に切る
- ④ 鍋にだし汁とAを入れて煮、アクを取り除く
- ⑤ 里芋・油揚げを加えて、里芋が軟らかくなるまで煮る
- ⑥ 火を弱め、味噌を溶き入れ、小口に切ったねぎを加える

memo

好みで、へぎ柚子（皮を薄くそいだもの）や七味唐辛子を添えて

山の芋のお味噌汁

エネルギー
109kcal

塩 分
1.3g



(1人分の材料)

<材 料* 2人分>

山の芋	140g
だし汁	360cc
味噌	大さじ1
柚子	少々
三つ葉	4本

<作り方>

- ① 山の芋は皮をむいて、酢水につける
- ② 鍋にだし汁を入れて温める
- ③ ①の山芋をすりおろし、スプーンで一口大にすくい取り、丸く形を整えて②に落とし入れ、鍋底にくっつかないように転がしながら1分程煮る
- ④ 味噌を溶き入れ、香りがたったら火を止める
- ⑤ 器に注ぎ、結び三つ葉と振り柚子（柚子の皮をすりおろしたもの）をあしらう

memo

粘りが強い山の芋。つなぎを加えなくてもまとまります。

粕汁

エネルギー
208kcal

塩 分
1.3g



(1 人分の材料)

<材 料* 2 人分>

鮭 (甘塩)	1 切れ
厚揚げ	1 / 4 丁
こんにゃく	1 / 4 枚
だいこん	6 0 g
にんじん	3 0 g
だし汁	4 0 0 cc
酒粕	6 0 g
白味噌	大さじ 1
青ねぎ (小口切り)	大さじ 1
七味唐辛子	適宜

<作り方>

- ① 鮭と厚揚げを小ぶりの一口大に切る
- ② こんにゃくは厚みを半分にして、短冊切りに、大根とにんじんは皮をむいていちょう切りにする
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮る
- ④ 野菜が軟らかくなりはじめたら①を加えて煮る
- ⑤ ボウルに細かくちぎった酒粕と白味噌を入れ、煮汁を適量取り入れ溶かしておく
- ⑥ 鮭に火が通ったら⑤を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める
- ⑦ 器に注ぎ、青ねぎと七味唐辛子を振りかける

memo

酒粕を入れてからしっかり煮込めば、子どもも食べられます

白菜のかき玉味噌汁

エネルギー
74kcal

塩 分
1.4g



(1人分の材料)

<材 料＊2人分>

白菜	2枚
しいたけ	1枚
卵	1個
だし汁	400cc
味噌	大さじ1
こねぎ（小口切り）	大さじ1

<作り方>

- ① 白菜、しいたけを細切りにする
- ② だし汁に、白菜の白い部分としいたけを入れ、軟らかくなるまで煮る
- ③ 白菜の葉の部分を加えて、しんなりしてきたら、味噌を溶き入れる
- ④ よく溶いた卵を、菜箸で伝えながら、少しずつ回し入れて、大きくひと混ぜする
- ⑤ 卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、器によそいでこねぎを盛る

memo

材料の準備をしておくと短時間で出来上がるので、食べる直前に仕上げましょう

豆乳仕立てのお味噌汁

エネルギー
126kcal

塩 分
0.9g



(1人分の材料)

<材 料*2人分>

じゃがいも	小1個
菜の花	30g
にんじん	20g
油揚げ	小1/2枚
豆乳	100cc
だし汁	300cc
白味噌	大さじ1と小さじ1

<作り方>

- ① 菜の花は色よくゆでて、食べやすい大きさに切る
- ② じゃがいもは皮をむいていちょう切り、にんじんは輪切りにして花型で抜き、油揚げは短冊切りにする
- ③ だし汁に②を入れ、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る
- ④ ③に白味噌を溶き入れ、豆乳と①の菜の花を加えて温まったら器に盛る

memo

豆乳は「無調整豆乳」で、大豆そのものの味を楽しみましょう
豆乳を入れてからは、グラグラグ立たせず、なめらかに仕上げるのがポイントです