



食生活改善推進員
(ヘルスマイト)

福知山市食生活改善推進員協議会

季節の具だくさんみそ汁(秋)

1 梱で野菜が 80 g 摂れる！



料理名

～うまい味たっぷり～ 秋のにぎわいみそ汁

材 料 (大人2人分)	さつまいも	40g	ごま油	小さじ1
	にんじん	20g	昆布	4g(5cm角)
	ごぼう	30g	水(蒸発分を含む)	400cc
	小松菜	20g	みそ	大さじ1弱
	えのきだけ	20g		
	しめじ	30g		
	油揚げ	15g		
				

作り方



調理時間 20分

- ① ボウルに分量の水を入れ、昆布を細切りにしたものを入れる。
※だしをとりながら昆布も食べる
- ② ごぼうは薄切りかささがきにする。(市販品を使ってもよい)
にんじんはいちょう切にする。
さつまいも・えのきだけ・しめじ・小松菜は食べやすい大きさに切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう・にんじん・さつまいも・えのきだけ・しめじを加えてさっと炒める。そこに①のだし汁を入れ、具材がやわらかくなれば、小松菜・油揚げを入れてひと煮たちさせ、みそを溶き入れて器に盛る。

一口メモ

ごま油の風味が食欲をそそる♪
ごぼうときのこの旨味たっぷりで、薄味でも美味しく食べられます。
豚肉を入れて「豚汁」にすれば、たんぱく質もとれる1品になります。



1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
111kcal	3.6g	4.9g	1.1g