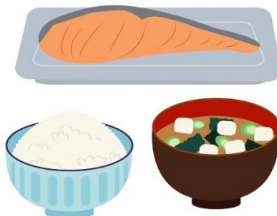


味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

3月号は
こちら!

わが家のみそ汁(第2弾)!



おすすめポイント
人参をいっぱい入れる

色々な食材の
旨味がたっぷり!
おかずにも汁物にも
なります。



おすすめポイント
納豆はひきわりの方がいい

具材を型抜きして
入れると見た目も
華やか。
お祝い事にもぴったり
です。



おすすめポイント
冷蔵庫にある物何でも入れます
ウィンナーは旨味が出て美味しい

納豆、油揚げ、
豆腐が入ることで、
大豆タンパク等の
栄養価もUP!



朝の汁物で1日を元気に!!

~プラス1品でバランスUP!~



ためきの味噌汁



材料:4人分

- ・揚げ玉(天かす) 大さじ2(約10g)
- ・乾燥わかめ 大さじ1/2(約1.5g)
(生わかめ 約20g)
- ・舞茸 約20g
- ・豆腐 1/2丁
- ・だし汁(煮干しや鰹節等) 約600ml
- ・味噌 大さじ2

※舞茸は袋入り加工済のきのこ(しめじ、えりんぎ等)
でもOK♪

☆大人はお好みで七味唐辛子を加えるのもオススメです。



今が旬の生わかめ♪

シャキシャキとした食感の生わかめを入れるのも
おすすめです。生わかめは水で洗い、食べやすい
大きさに切る。沸騰したお湯に入れて色が
変わったら水で冷やす。

作り方

- ①だし汁を中火にかけて沸騰したら、
舞茸(手で割く)、
豆腐(スプーンで一口大にすくって入れる)、
わかめの順に入れる。
- ②中火のまま3分程煮る。最後に味噌で
味を付けて火を止める。器に盛り付けて
最後に揚げ玉を添える。

注意) わかめやきのこ類は噛みつぶしにくい食材
なので、お子さんの成長に応じて細かく切る
など調整して下さい。