

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)!

「わが家のおすすめみそ汁(第2弾)」のご協力ありがとうございました。今回はその中から抜粋して紹介します。

これまで、食育だよりでみそを使ったレシピやみそ汁の効果等をお伝えしてきました。朝食にみそ汁を食べる家庭も増え、健康的な体作りへの意識が高まっていると感じます。

今回のおすすめレシピを、朝のみそ汁作りの参考にして頂きながら、継続して体の調子を整えていきましょう。



おすすめポイント
白菜と肉だんごも入っています。
たらは大きめにいれてます。

鱈や肉団子等、旬の食材やお子さんの好きな物を入れることで、栄養も食欲もアップしますね。

具材をゴマ油で先に炒めることで、野菜の甘みが出てコクや風味が増してより美味しくなりますね。



おすすめポイント
☆キャベツ
☆しめじ ☆油あげ
☆ねぎ
※ごま油と具材をいためてからだし汁とみそをいれるよ。



おすすめポイント
おすすめポイント
おくら=冷凍のものでOK! みそを入れてから入れると色もきれいに仕上がります。

オクラには食物繊維が豊富で免疫力を高めたり、便秘の改善、予防効果があります。また、冷凍のカット野菜を使うことで時間短縮にもつながりますね。



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。