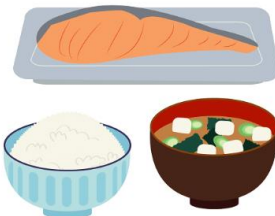


味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

3月号は
こちら!

わが家のみそ汁(第2弾)!



なす
ねぎ
油揚げ



おすすめポイント

なすは皮を剥いて軟らかく
煮ると食べてくれます

皮を剥くことで食べ
やすく! ナスが苦手な
お子さんも食べてくれ
るかもしれませんね。

他の料理のついでに
みそ汁もできて手軽で
作りやすい!
卵とごま油が入ること
で栄養バランスも
ばっちり!



野菜
卵
ごま油



おすすめポイント

主菜や副菜で出た野菜の
余りを何でも入れちゃう!



さつまいも
かぼちゃ



おすすめポイント

皮ごと煮て栄養UP!

皮を剥く負担が軽減され、
さらに栄養がたくさん摂れる
ので嬉しいことがいっぱい!
試してみたくになりますね。



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。