



具だくさんみそ汁

健康長寿 Point



須坂市では市内全小学3年生に向けて「食ですこやか親子でクッキング」という事業を行っており、親子で料理を作る体験を通じて「食」の大切さを伝えることを目的としています。

そのメニューのひとつに「具だくさんみそ汁」があり、須坂市の小学3年生以上の子どものほとんどが作れる料理です。

材料（4人分）

お好み野菜やきのこ 煮干し …………… 4本
 合わせて …………… 400g
 水 …………… 600ml
 みそ …………… 大さじ2

1人分の成分 ◎エネルギー 68kcal ◎野菜 100g
 ◎塩分 1.1g

作り方

- 鍋に分量の水を入れ、煮干しは頭と腹わたを取り半分にさき、食べやすい大きさに折り、鍋に入れておく。
- 材料はお好みの大きさにそれぞれ切る。
- 1の中へ2を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- 火を止めて、みそを入れる。
 ※煮干しも一緒にいただきます。

<アレンジも!>

みそ…大さじ1.5 牛乳…400cc 水 …400cc
 に変えて減塩牛乳みそ汁。牛乳とみその相性バツグン!
 牛乳はみそを溶いたあとに入れてください。