



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。