からだ ほっと、
こころ ほっこり

寒い日には あったかみそ汁で ベジアップ



シンプルなみそ汁も、工夫次第で野菜がとれる一品に

1 野菜をプラス

お好みの野菜で 満足感アップ

【食材例】
・茹で野菜（後入れOK）
こまつな、キャベツ、もやし等



野菜使用量
約30g /杯

2 具だくさんに

具材を増やして うま味アップ

【食材例】
・根菜類：大根、にんじん、ごぼう等
・秋の味覚：さつまいも、里いも、きのこ等



野菜使用量
約60g /杯

3 みそれ汁で

あったか、とろり、減塩にも

【使用食材】
大根おろし



野菜使用量
（大根おろし）
具材+50g /杯

栄養士おすすめ！ 秋の味覚たっぷり ぽかぽかみそれ汁



【材料（2人分）】
れんこん 40g、さつまいも 40g、しめじ 20g、こねぎ 適量、
生姜（おろし）小さじ1、大根（おろし）100g、みそ大さじ2/3、だし汁260cc

【作り方】
1.材料を食べやすい大きさに切る。生姜、大根はすりおろす。
2.鍋にだし汁を入れてれんこん、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
しめじを加えて2～3分煮る。
3.大根おろし、生姜おろしを加えてひと煮たちさせる。
4.みそを加える。
5.最後にこねぎをちらす。

【栄養成分表示（1人分）】
熱量 64kcal 、たんぱく質 2.3g、脂質 0.6g、
炭水化物 14.5g、食塩相当量 0.9g

野菜使用量
（いも・きのこ除く）
70g /杯

地域食生活・健康情報ステーション 令和8年 第6号
＜資料（問い合わせ先）＞
山形県置賜保健所保健企画課 TEL 0238-22-3004
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313



