

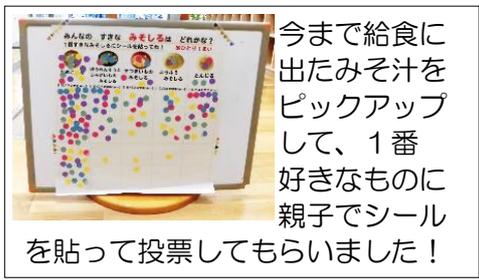
味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

今月は、子ども達の好きなみそ汁ランキングを紹介します。
普段から、きのこほぐしやキャベツちぎり等のお手伝い活動を行うことで、
食材に興味関心が芽生え、苦手な野菜にチャレンジしようとする姿が見られて
います。忙しい朝に、みそ汁の具材を考えて取り入れることはなかなか大変
かとは思いますが、栄養のバランスがとれた温かいみそ汁は子どもにとって
最高のプレゼントです。ご家庭でも好みの具材を話題にしながら、家族で
一緒に味わい、元気に一日をスタートしましょう。

11月号は
こちら!



〇〇保育園のみそ汁 人気ランキングTOP3を 紹介します!



今まで給食に
出たみそ汁を
ピックアップ
して、1番
好きなものに
親子でシール
を貼って投票してもらいました!



第1位
なめこの
みそ汁



第2位
豚汁



第3位
ほうれん草と
じゃがいもの
みそ汁



なめこのみそ汁が出ると、
「やったー!!」とみんな大喜び
です。なめこには腸内環境を整え
免疫力アップに繋がる効果があり
ます。豆腐との相性は抜群ですよ!!

「お肉が入っているから
おいしい!!」と人気の豚汁。
給食ではおかわりに長い列が
できるほど、子ども達が大好き
なみそ汁です。

「じゃがいも甘いね!」「柔ら
かいね」とじゃがいもの旨味や
触感を感じながら食べていま
す。ほうれん草以外の葉物野菜
でも、アレンジしやすいです。

心も体もポッカポカ♡

キャベツとツナのみそ汁

<材料>~2人分~

- キャベツ..... 1/4玉
- ツナ缶 (オイル入り) ...小1缶 (70g)
- 水..... 150g
- 牛乳..... 150g
- 味噌..... 大さじ1
- 卵..... 1個
- 粉チーズ..... 適量
- バター..... 適量

<作り方>

- ①火をつける前のフライパンに、手でちぎったキャベツを入れる。
- ②ツナ缶の油を回しかけ、中火で約3分炒める。
しんなりしてきたら一度火を止め、水と牛乳を加える。
- ③再び中火にかけ、沸騰したら味噌を加えてよく混ぜる。
ツナを加えて形を崩しすぎないように混ぜる。
- ④溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら器に盛りつける。
- ⑤上にバターと粉チーズをお好みの量のせて完成!



まな板・包丁・鍋を使わなくても
できるんです!

- ①耐熱容器に卵・粉チーズ・バター以外の材料をすべて入れる。
- ②600wで2分加熱する。(キャベツに火が通るまで)
- ③溶き卵を回し入れ、さらに1分加熱する。
- ④仕上げにバターと粉チーズをのせて出来上がり!



レンジを使った
作り方はこちら!

