

**味噌のパワーで  
バランスUP!  
元気UP!**

保育園の給食では様々なみそ汁やスープが出ますが、今回はおおすすめの食材やだし等を使った家庭の味！を紹介しします。先日、各家庭から募集した「わがやのみそ汁」の中から抜粋して掲載します。忙しい朝の、バランス UP! 元気 UP! みそ汁の参考にしてみたいはかがでしょうか。



12月号は  
こちら!

**わが家のおすすりみそ汁を  
紹介しします!**



アパンマンの  
とうや豆腐  
(ほうれん草)  
小松菜 もやし  
ニシジロ

**おすすめポイント**  
アパンマンで食欲UP  
とうや豆腐から甘みだしがでるため味噌の味も  
もちろみ野菜増し増しして、

にんにく、生姜、葱が入ること体が温まり、これから寒くなる季節にぴったりの味噌汁ですね。すりごまの風味で減塩効果も期待できそうです!

鶏団子  
大根 人参 白菜 ねぎ  
小松菜 きのこ類  
など...

**おすすめポイント**  
その時冷蔵庫にある野菜でOK!  
だしはよく買も野菜もたくさんおススメです。

切干大根・スライスこんにゃく・カットわかめのみそ汁も時短で良いです

子ども達が大好きなアパンマンの豆腐が入っていて朝ごはんを食べるのが楽しみになりますね!

「ちーたん」  
みたなみそ汁。

たろろ!!  
しっかり火を  
いれます。

ながねぎ(すりおろし)  
とまとまご すりごま(しご)  
あぶらあげ しょうが(おろし)  
にんにく(おろし)

**おすすめポイント**  
しんにくしょうがでからだを暖かく  
つかれもかせもふきとばすパワーみそ汁。

鶏団子が入ることでおかずいらすの味噌汁ですね。鶏肉からのダシで野菜もおいしく食べられそうです!

**朝の汁物で1日を元気に!!**  
~プラス1品でバランスUP!~



**包丁を使わず簡単に  
梅のいみそ汁**

<材料：4人分>

- だし汁(煮干し、昆布、かつお節など) 500 cc
- 白菜 2枚
- えのき 1/3 袋
- ツナ缶 小1缶(70g)
- 梅干し 1/2ケ(8g)
- 豆腐 1/2丁
- みそ 大さじ1
- 黒ばらのり 3g



<作り方>

- ① 鍋でだし汁を沸かす。
- ② ①に白菜はちぎって、えのきはハサミで切って入れる。ツナ缶はオイルごと入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、梅干しをつぶしながら入れる。
- ④ 豆腐をスプーンですくって入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ みそを加えて、最後にのりを入れてできあがり!

梅干しの酸味がアクセントになります。食欲がないときにもさっぱりと食べられるのでおすすめです!

