

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!



柳沢保育園のみそ汁  
人気ランキングTOP3を  
紹介します!

10月献立の中から、5種類を  
ピックアップしました。子ども達の  
進みがよかった汁物の中から、  
ちょうちょ、とんぼ、みつばち組の  
子どもたちに好きな味噌汁を選んで  
シールを貼ってもらいました。  
ランキングでお知らせします。

第1位  
揚げ玉の  
みそ汁



感想：揚げ玉が美味しかった。  
甘くて美味しかった。  
大好きなわかめも  
入っていた。  
わかめ、人参、小松菜の味噌汁  
に揚げ玉を加えています。揚げ  
玉の風味が加わることで甘みを  
感じて人気ナンバーワンの  
味噌汁でした。

第2位  
納豆の  
味噌汁



感想：納豆ナンバーワン!  
卵も入って甘くて  
美味しかった。  
ひきわり納豆、葉ねぎ、人参、  
卵を使い、主菜、副菜、汁物を  
兼ねた朝の一杯にいかがでしょ  
うか。粘りが気になる時は、納豆  
を軽く水洗いしてから加えて  
みるのもオススメです。



第3位  
わかめの  
味噌汁



感想：わかめが美味しかった。  
一緒に入っていた  
高野豆腐が好き。  
わかめ、高野豆腐、人参、  
舞茸が入った具沢山の1品  
です。舞茸のβグルカンが腸を  
刺激してきれいにしたり、  
免疫力アップの効果も  
あります。

心も体もポッカポカ♡

キャベツとツナのミルクバターみそ汁

<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!

