

味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

今月は、みそを使ったお手軽おかずレシピを紹介します。
日持ちがするものなので、作っておくとぱっと使えるものや
混ぜ合わせて焼くだけで作れる時短レシピです。

みそ以外にもヨーグルトや納豆などの発酵食品は、乳酸菌が豊富
に含まれており、消化も良く腸内環境を整える効果と免疫力を
高める働きがあります。美味しく食べて、腸活UP!をしていき
ましょう。

みそを使ったおかずレシピを
紹介します!

1月号は
こちら!



**アレンジできる
万能そぼろ**
ごはんのにせてどんぶりに!
うどんのにせてじゃじゃ麺風に!
他にもレタスに包む、豆腐に
のせるなど活用できます!

みそヨーグルト漬け焼き

<材料>

- 豚肉（薄切り） 400g
- ★みそ 大さじ1
- ★ヨーグルト 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★料理酒 小さじ2
- ★おろしにんにく 小さじ1/2
- ★おろし生姜 小さじ1/2

<作り方>

- ★の材料を全て混ぜ合わせる。
- ①と豚肉をしっかりと混ぜ合わせ
30分程冷蔵庫で寝かせる。
- フライパンで焼く。
※オーブンやグリルでもOK!
鶏肉や鮭、さばでもおいしく作れます。

肉みそそぼろ

<材料>

- 豚ひき肉 300g
- 長ネギ 1/3本（みじん切り）
- 生姜 ひとかけ（みじん切り）
- にんにく ひとかけ（みじん切り）
- 椎茸 1~2個（みじん切り）
- ごま油 小さじ1
- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- フライパンなどにごま油を熱し、にんにく、生姜
長ネギ、豚ひき肉を炒める。
- 椎茸、みそ、砂糖、しょうゆを入れて水分が
なくなるまでしっかりと炒める。

調味料は
お好みで加減
しましょう



朝の汁物で1日を元気に!!
~プラス1品でバランスUP!~

ねばねば納豆みそ汁

- <材料：4人分>
- だし汁（煮干し、かつお節、昆布など） 500cc
 - みそ（お好みのもの） 大さじ2
 - ひきわり納豆 1パック
 - 豆腐 1/4丁
 - なめこ 1袋
 - 刻みオクラ（冷凍） 30g



[Point]
納豆は火を止めてから!
ねばねば食材で免疫力を
高めましょう!



- <作り方>
- 鍋にだし汁を入れ火にかける。
 - ちぎった豆腐とさっと洗ったなめこを入れる。
 - ひと煮立ちしたら弱火にし、みそ、オクラを入れて
火を止める。
 - 最後にひきわり納豆を入れ混ぜ合わせる。