

2023 美活食 ~ 温活 ~

「具たくさん洋風みそ汁」

1



栄養価(1食当たり)

エネルギー	234kcal
炭水化物	22.3g
たんぱく質	9g
脂質	14.2g
塩分	1.1g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
森勢 かおりさん、柘原 巴奈さんが考案しました。

監修: 林千登勢先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

みそを摂ることにより、代謝促進効果が期待されます。そこで、寒い日でも手軽に作れるみそ汁を考案しました。今回は、みそ汁に牛乳を入れることで、減塩効果とカルシウムも摂れるようにしました。体を温めながら、骨粗鬆症の予防にもなります。

洋風な味わいにするために、ベーコンを入れ、味噌、牛乳、肉の旨味を引き出したみそ汁となりました。また、牛乳の代わりに豆乳にしてもおいしいです。

材料と作り方(2人分)

材料	
にんじん	50g
さつまいも	80g
ブロッコリー	80g
長ネギ	25g
しょうが	7g
ブロックベーコン	60g
味噌	小さじ1
牛乳	100g
水	300g



234kcal

作り方

- ① にんじんは小さめの乱切り、さつまいもは皮付きのまま、いちよう切り、ブロッコリーは小房にして、それぞれラップをして電子レンジで加熱する。
- ② しょうがはすりおろし、長ネギを斜め切り、ブロックベーコン1cm幅に切る。
- ③ ブロックベーコンを鍋に入れ、弱火で加熱し、油が出てきたら分量の水を入れ、①の野菜を入れる。
- ④ 沸いてきたら牛乳を入れ、長ネギを入れる。
- ⑤ 弱火にして味噌を溶き入れ、最後におろししょうがを加える。