

# 誰でも簡単！栄養UPみそ汁を食べよう！

## 基本の味噌<sup>タッパー</sup>づくり

忙しい朝にも  
大活躍！

### 材料と作り方（8杯分）

\*タッパーやスプーンは、一度洗って、よく乾いたものを使ってください。  
\*水分がないもの（乾物等）であれば、他の食材も混ぜて保存して◎。

「だし入り味噌」



「かつお節(小袋)」



「乾燥わかめ」



「蓋付タッパー」



「スプーン」



#### ①まぜる

全ての食材を  
タッパーの中で混ぜる。



#### ②わける

表面を平らにならし  
8等分に境目をつける。



#### ③保存する

冷蔵庫または  
冷凍庫で保存する。



**冷蔵**保存  
約1週間

**冷凍**保存  
約1か月

### 食べる時は…



1杯あたり  
熱湯 130ml を  
注いでしっかり溶かす



1杯あたり  
水 150ml を  
注いで火にかけ溶かす

## 食べる時に“栄養のちょい足し”で、具沢山味噌汁にしてみよう！

### たんぱく質源 を簡単ちょい足し！ おすすめ

たとえば…

**ま** 豆類 \*豆腐 \*高野豆腐 \*油揚げ  
\*きなこ →仕上げに小さじ1  
\*豆乳 →仕上げに大さじ1（その分お湯を減らす）



**た** 卵類 加熱推奨  
\*おとし卵  
\*溶き卵



**ち** 乳製  
\*粉チーズ  
\*牛乳 →仕上げに大さじ1  
（その分お湯を減らす）

**に** 肉類 要加熱  
\*肉団子  
\*ウインナー  
\*冷凍水餃子



**さ** 魚類  
\*サバ缶  
\*ツナ缶  
\*かにかま

### 野菜・海藻を簡単ちょい足し！ おすすめ

たとえば…

**や** 野菜  
きのこ類  
\*冷凍野菜(ほうれん草、おくら等)  
フリーズドライ野菜、なめたけ  
→器や鍋に入れるだけ



\*こねぎ、にら、レタス  
→ハサミや手で小さくして入れるだけ  
\*季節の野菜（旬で栄養たっぷり）

**わ** わかめ  
海藻類  
\*とろろこんぶ \*あおのり  
\*のり (\*わかめ)



**し** 主食 要加熱  
\*そうめん  
\*冷凍うどん

**い** いも類 要加熱  
\*じゃがいも \*さといも  
\*さつまいも

▶ もっと栄養UP ~毎食そろえたい3色~  
● 黄色:からだを動かす**炭水化物** (エネルギー)  
● 赤色:からだを作るもとになる**たんぱく質**  
● 緑色:調子を整え、免疫力に繋がる**ビタミン・ミネラル**