

塩分を摂りすぎて  
いませんか？

# 健康具だくさん味噌汁 コンテスト レシピ集



健康でおいしく食べよう♡

塩分控えめ、野菜たっぷり、そしておいしい味噌汁コンテストの開催！  
野菜たっぷりの具だくさん減塩味噌汁とおにぎりの献立、  
入賞作品が決まりました！

主催／小田原食品衛生協会

## 最優秀賞

### カラフル野菜のミルク味噌スープとだしおにぎり



加藤優善さん・(母)聖子さん

お味噌汁という色が悪いイメージ。カラフルにして子どもも喜ぶように、トマトの酸味を抑えるため、ミルクスープにしました。  
野菜、鶏肉をオリーブ油で炒めてコクを出し、塩分を控えました。だしを取ったかつおぶし、昆布は捨てずにおにぎりに使ってエコをめざし、全体的に子どもが好む洋風に仕上げました。



お味噌汁1杯の  
カロリー 251kcal  
塩分 1.1g

#### <味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(白みそ)	大さじ2	かつおぶし	20g
アスパラガス	6本	だし昆布	1枚
玉ねぎ	1/2個	水	500cc
にんじん	1/2本	牛乳	100cc
パプリカ(赤・黄)	1/2個		
枝豆	40さや		
トマト	1個		
鶏もも肉	200g		
オリーブ油	大さじ1		

#### 作り方

##### <味噌汁>

1. 水に昆布を入れておく。
2. 火にかけて沸騰直前に昆布を出し、かつおぶしを入れてだしを取る。
3. さいの目に切った玉ねぎ、にんじん、鶏肉をオリーブ油で炒め、だしを加える。
4. 湯むきしたトマト、アスパラガス、パプリカをさいの目に切って入れる。
5. アクを取って煮込み、味噌を溶かし入れる。
6. さやから出した枝豆と牛乳を加えて、沸騰させないように温める。

##### <おにぎり>

1. かつおぶしをバラバラになるまで煎る。
2. みじん切りしたにんにく、昆布、鶏皮、オリーブ油を入れて、皮に火が通るまで炒める。
3. しょうゆを回し入れ、ごはんと混ぜておにぎりにする。

#### <おにぎり> 材料 4名分

ごはん	
だしを取ったかつおぶし	
昆布	
鶏肉の皮	
にんにく	5かけ
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

## 優秀賞

### “まごはやさしい” 小田原セット



野口友美さん

日本の伝統的な“和食”に使われる和の食材は、体に必要な栄養素を理想的な形でたっぷり含んでいます。そこで“まごはやさしい”(ま→豆、ご→ごま、わ→海藻、や→野菜、さ→魚、し→きのこ、い→いも)を使った味噌汁とおにぎりを考えました。小田原の名産、あげかまとあじの干物も取り入れました。その塩分を利用して、味噌や塩の量を減らしてもうまみたっぷりにおいしく仕上がります。

お味噌汁1杯の  
カロリー 118kcal  
塩分 1.5g



#### 作り方

##### <味噌汁>

1. しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。さといも、にんじんは1cm厚の半月切り、さつまあげと油揚げも1cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、きのこ類を炒める。酒を加えてさっと絡めたら、だし汁、さといも、にんじん、油揚げを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. さつまあげを加えて2～3分煮たら、火を止めて味噌を溶き入れる。
4. 再度加熱して温まったら器によそい、小口切りの青ねぎとすりごまを散らす。

##### <おにぎり>

1. あじの干物を焼いて身をほぐす。青じそは千切りにする。
2. 温かいご飯に干物、塩、ごまを混ぜ込み、粗熱がとれたら青じそを加えて混ぜ、おにぎりにする。
3. のりを巻いてお皿に盛る。

#### <味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(こうじこし)	大さじ2と1/4
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック(100g)
えのき	1/2袋(100g)
さといも	2個
にんじん	3cm
さつまあげ(小)	2枚
油揚げ	1/2枚
ごま油	大さじ1/2
かつお・昆布だし汁	700cc
酒	大さじ1
すりごま	小さじ2
青ねぎ	1本

#### <おにぎり> 材料 4名分

ごはん	400g	青じそ	5枚
あじの干物	1枚	塩	少々
ごま	大さじ1	のり	1/2枚

## 優秀賞

### 足柄茶を使った、鰯と下中玉ねぎのお味噌汁。 ごま油香る焼きおにぎりを添えて。



デザインかねこ株式会社

お味噌汁1杯の  
カロリー 197kcal  
塩分 1.4g



#### 「手軽」がテーマで

まず味噌の使用量は通常の半分にし、様々なだしの「粉末」で味を補いました。材料の[A]とお味噌汁があれば、オフィスでもお湯を注ぐだけで「手軽」に減塩味噌汁を飲むことができます。ポイントは足柄茶の粉末で、具は小田原の下中玉ねぎと、地魚のあじをたっぷりいただける組み合わせにしました。「ごま油の焼きおにぎり」は、途中からお味噌汁に入れて、雑炊のようにおこげを楽しむのがおすすめです。

#### 作り方

##### <味噌汁>

1. あじの刺身に赤味噌を練り混ぜる。
2. 耐熱容器に、短冊切りした油揚げと、繊維と逆の方向に薄く千切りにした玉ねぎと、4等分にした豆腐と、[A]を入れ混ぜ、500Wのレンジで3分加熱する。
3. それぞれの器の中央に2を盛り、その上に1をのせ、熱湯を150ccずつ注ぐ。
4. [B]をお好みでのせて完成。あじをほぐし、全体を混ぜながらいただく。
5. 焼きおにぎりを中に入れ、雑炊のようにおこげを楽しみながら食べる。

##### <おにぎり>

1. 温かいごはんにごまを混ぜておにぎりにする。
2. 表面にごま油を塗り、トースターまたはグリル、フライパンにごま油をひいて焼き、表面がきつね色に香ばしくなったら完成。
3. お味噌汁に割り入れて、ごま油の香ばしさと一緒に、雑炊のようにおこげを楽しみながら食べる。

#### <味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(赤)	大さじ2
玉ねぎ(中)	1個
あじのお刺身	200g(2～3尾)
油揚げ	1枚
絹ごし豆腐	1丁
熱湯	600cc
[A]	
かつおぶし粉末	小さじ4
イワシ粉末	小さじ4
粉末昆布	小さじ4
粉末緑茶	小さじ1
[B]	
大葉	10枚(千切り)
ねぎ	1本(白髪ねぎ)
おろししょうが	小さじ1
ごま	適量
山椒	適量(粗挽き)

#### <おにぎり> 材料 4名分

お米	1合
ごま	適量
ごま油	適量