



# 栄養教諭 監修 免疫力アップメニュー

今回は具たくさん味噌汁です。昔からある日本の家庭の味。なぜかホッとしますね。味噌汁1杯でたんぱく質や、食物繊維、ビタミンがとれ、免疫力アップ間違いなし！おうちにある食材で簡単にできますよ。この「ほんわか笑顔汁」は、里芋、野菜、肉、厚揚げとバランスよい食材を使用しています。そして、しょうがをいれ、体をぽかぽかにし、代謝をよくします。味噌は発酵食品。自慢の日本調味料です。

みなさんが健康で笑顔になれるメニューです。笑顔は、ますます免疫力をアップさせますよ。

## ほんわか笑顔汁

材 料  
4人分

1人分  
エネルギー 117kcal  
たんぱく質 8g  
カルシウム 100mg

作り方

- 里芋 2ヶ
  - ごぼう 5cm位
  - しいたけ 2枚
  - 人参 1/4本
  - 大根 1/10本
  - ミートボール 12ヶ
  - たけのこ 1/4ヶ
  - あつあげ 1/4枚
  - 花ふ 20ヶ位
  - ねぎ 5cm位
  - 花かつお(だし用)
  - みそ 大さじ2
  - しょうが 少々
- ※アレルギー表示義務食品(小麦)

- 1 材料を洗って切りましょう。  
里芋は輪切りか乱切り、ごぼうはささがき、しいたけはせん切り、人参、大根はいちょう切り、たけのこは乱切り、ねぎは小口切り。しょうがはすりおろしておきましょう。  
あつあげは角切りにします。  
★いろいろな種類の切り方を調べてみよう！
- 2 鍋で煮てみよう。  
鍋にだし汁をいれて火にかけ、火の通りの悪いものから順番に入れよう。
- 3 弱火にして味噌をとかし、火をとめる。しょうがをいれる。

◎味噌汁のだしとりをしてみよう。(花かつお、煮干し、昆布)家庭科の教科書にもものってるよ。  
◎味噌の種類もたくさんあるよ。色も味もいろいろです。調べて味くらべをしてみよう。

