

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 食育の日献立

ごはん 牛乳 魚のゆうあん焼き ゆかりあえ まごわやさしいみそ汁

【コメント】

「まごは（わ）やさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした言葉です。「ま」は大豆などの「まめ」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめ」、「や」は「やさしい」の「さ」は「魚」、「し」は「しいたけなどのきのこ」、「い」は「いも」です。「まごは（わ）やさしい」食品をそろえると、自然と栄養バランスがよくなります。

作ってみませんか！？



まごわやさしいみそ汁

食品名	分量（4人分）	作り方
とうふ	1/4丁	① とうふは角切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、えのきは2分の1、ねぎは小口切りにする。
にんじん	50g	
じゃがいも	1/2 個	
えのきたけ	20g	
カットわかめ	2g	② 煮干しでだしをとり、煮えにくい野菜から順に入れる。
ねぎ	20g	
ちりめん	5g	③ 野菜が煮えたらみそを入れる。
白ごま	5g	
みそ	大さじ2	④ とうふ、ちりめん、わかめ、ねぎ、ごまを入れて仕上げる。
煮干し（だし用）	適量	
水	600 cc	

「まごわやさしい」食材がそろったみそ汁です。

