

函館市民のみなさま
野菜食べてますか？

今日野菜食べたかな…？

たくさん食べるのは大変…

なるべく簡単に済ませたいな…

大人が1日に必要な野菜
の摂取量は350g。
国の調査では、91g不足
していることがわかってい
ます。

野菜をおいしくたっぷり食べるには…
具たくさんスープがおすすめ！

明日の朝のお味噌汁
具たくさんにしよう！

サラダもいいけど、スープもいいかも。

具たくさんスープの おすすめポイント

- ☉スープに溶けだした野菜のおいしさや栄養素が丸ごと食べられる！
- ☉野菜のカサが減って1皿でたっぷり食べやすい！
- ☉具たくさんにすると器に入る汁の量が減り、減塩できる！

*裏面でおすすめレシピ

「はこだてミネストラスープ」を紹介しています*

ウェブサイトでは
全90種 “ベジプラ！楽うまレシピ” 公開中！

はこだて健康プロジェクト
はこだて健康ナビ
Hakodate Health Navl



【お問い合わせ】

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号（函館市総合保健センター3階）

☎ 0138-32-1515 ✉ hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp

春レシピ～卵が入ったコンソメ味～

材料（2人分）

・キャベツ	小さめの葉1枚（60g）
・新玉ねぎ	1/4個（60g）
・人参	1/3本（50g）
・パプリカ	1/4個（30g）
・卵	1個
・ハム	3枚
・刻み昆布	ひとつまみ（1g）
・顆粒コンソメ	小さじ1（3g）
・こしょう	少々
・水	300～400cc

1人分栄養価	
エネルギー	: 101kcal
たんぱく質	: 6.1g
脂質	: 4.5g
炭水化物	: 8.2g
食塩相当量	: 1.2g

作り方

- ① 野菜とハムは細切りにする。卵は割ってほぐしておく。
- ② 鍋に水、新玉ねぎ、人参を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、キャベツ、パプリカを加える。柔らかくなったら、ハムとコンソメを加える。
- ④ スープが沸騰している中に卵を加え、かき玉状になるよう火を通す。
- ⑤ 刻み昆布とこしょうを加え、出来上がり。

ポイント&アレンジ

- ★ゆで大豆や里芋を加えると、食べ応えがアップ！
- ★卵を1人1個ずつかき混ぜずに加え、弱火で数分煮込んで「落とし卵」にしてもおいしい！



春

夏レシピ～しょうゆベースでトマト入り～

材料（2人分）

・なす	1本（70g）
・ズッキーニ	1/2個（70g）
・トマト	1/2個（70g）
・新じゃが芋	1個
・豚肉（うす切り）	80g
・だし汁	300～400cc
・しょうゆ	小さじ2

1人分栄養価	
エネルギー	: 115kcal
たんぱく質	: 8.7g
脂質	: 3.9g
炭水化物	: 8.4g
食塩相当量	: 1.1g

作り方

- ① 野菜と新じゃが芋は1～2cmの角切りにする。なすは切った後、水にさらす。豚肉は1～2cm幅に切る。
- ② 鍋に昆布だしと新じゃが芋を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら豚肉を加え、アクを取りながら火を通す。
- ④ 水気を切ったなす、ズッキーニを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ トマトを加えてさっと火を通す。
- ⑥ しょうゆで味付けをして、出来上がり。

ポイント&アレンジ

- ★コーンを加えると、彩りがよくなります。
- ★豚肉をツナ缶に変えてもおいしく、手軽に作れます。



夏

季節の野菜で具たくさん はこだてミネストラスープ

「だし汁」は昆布とかつおでとったもののほか、お好みのだしパックを使ってもOK
すべての材料が揃わなくても、野菜を1人分100gくらい組み合わせて、具たくさんにしましょう！

ポイント&アレンジ

- ★みそと牛乳の相性はO牛乳のコクで減塩できます！
- ★高野とうふやたっぷりきのこを加えて、鍋料理のように食べるのもおすすめ！



秋

ポイント&アレンジ

- ★生姜はチューブのものを使ってもいいです。
- ★函館の冬食材「赤かぶ」を加えると、赤い色がアクセントになります。
- ★厚揚げを豆腐や鶏肉に変えたり、みそをしょうゆに変える味付けもおすすめ！



冬

材料（2人分）

・白菜	大きめの葉1枚（100g）
・大根	1.5cm分くらい（50g）
・人参	1/4本（40g）
・ごぼう	1/4本（40g）
・しめじ	1/2パック（50g）
・鶏もも肉	80g
・だし汁	300～400cc
・みそ	大さじ1
・牛乳	大さじ1

1人分栄養価	
エネルギー	: 135kcal
たんぱく質	: 9.4g
脂質	: 6.3g
炭水化物	: 8.3g
食塩相当量	: 1.4g

作り方

- ① 白菜はざく切り、大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはタテ半分に切ってから薄く斜め切りにして、水にさらす。しめじは小房に分けておく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参、水気を切ったごぼうを入れて火にかける。沸騰してきたらアクを取り、鶏もも肉を加える。
- ③ 具材が柔らかくなってきたら、白菜、しめじを加えてさらに煮る。
- ④ 牛乳で溶いたみそで味付けをして、出来上がり。

秋レシピ～乳和食のみそ味～

材料（2人分）

・白菜	1枚（80g）
・かぼちゃ	1/16個（60g）
・大根	1.5cm分くらい（50g）
・人参	1/4本（40g）
・長ねぎ	20g（10cm分くらい）
・厚揚げ	1個（100g）
・おろし生姜	少々
・白ごま	少々
・だし汁	300～400cc
・みそ	大さじ1

1人分栄養価	
エネルギー	: 140kcal
たんぱく質	: 7.5g
脂質	: 6.5g
炭水化物	: 11.2g
食塩相当量	: 1.3g

作り方

- ① 白菜はざく切り、大根と人参はいちょう切り、南瓜は一口大に切り、長ねぎは小口切りにする。厚揚げは厚みと幅を半分に切り、厚さ1cmくらいの短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかける。沸騰してきたらアクを取り、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白菜、南瓜、厚揚げを加え、さらに煮る。
- ④ 火が通ったら、みそを溶き入れ、長ねぎとおろし生姜を加える。
- ⑤ 少し煮たら火を止め、器に盛り付ける。白ごまをのせたら、出来上がり。

冬レシピ～生姜とごまを効かせたみそ味～