

竹田市ケーブルテレビで紹介

「免疫力を高める食事 ミニトマト みそ玉を使った朝食レシピ」

◆ミニトマトのみそ汁

～みそ玉の作り方～

〈材料〉	15個分
みそ	120g
かつおパック	2袋
いりこ	10g

※使用するみそは、添加物が入っていない、生きているみそがおすすめです。

作り方

- ① かつおパック、いりこをフライパンで煎るか、皿に広げてレンジで2分程度加熱。冷めたらふきんに包んでもんで粉にする。
- ② みそと①の粉をまぜ合わせ、1食分に丸める。直径2センチ、重さ10～12グラムが目安。
- ③ オーブントースターやホットプレート等で上下を返し約2分ずつ焼く。軽く焦げ目が付く程度が目安。
- ④ 冷めたら密閉容器などで保管します。

志土知加工所代表
食育マイスターの佐藤双美さん考案

冷蔵庫で1か月は
保存可能

今回入れる具材

〈材料〉	1人分
カットわかめ	ひとつまみ
木綿豆腐(サイコロ状)	大きじ1ずつ
玉ねぎ(薄切り)	
キャベツ(ざく切り)	
ミニトマト(半分)	
みそ玉	1個
お湯または 豆乳・牛乳	150cc

食べ方

- ① 陶器のお椀に豆腐、玉ねぎ、キャベツを入れてレンジでチン!
- ② みそ玉とミニトマトを入れ、お湯を150cc注ぐ

豆乳・牛乳を使う場合は、はじめからお椀に入れてレンジでチン!

〈免疫を高めるポイント〉

①季節の野菜

旬のものは、その時期に必要な栄養成分がたっぷり!

②腸内環境

腸の免疫細胞活性化のために、発酵食品を毎日とる!

おすすめの野菜:ミニトマト



おすすめの調味料:みそ



夏の朝食献立例

～主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事をとりましょう～

～ 主食がごはんの場合～

◆ごはん

ご飯に押し麦や雑穀を5～10%入れて炊くと、夏場のビタミン補給になります。

◆和風オムレツ

献立例



- ・雑穀ごはん
 - ・和風オムレツ
 - ・ミニトマトのみそ汁
 - ・果物
- エネルギー:581kcal
たんぱく質:23.0g
塩分:2.0g

〈材料〉	2人分
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
ミニトマト(半分)	4個
アスパラガス (ななめ薄切り)	1本
油	小さじ1
納豆	1P
卵	2個
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3
チーズ	20g

作り方

①炒める

②①と一緒にボウルに入れて混ぜ合わせる

③フライパンに流し入れ、半熟状になったら形を整える。



～ 主食がパンの場合～

献立例



- ・野菜のオムレツ風トースト
 - ・ミニトマトの豆乳みそ汁
 - ・ヨーグルト
 - ・果物
- エネルギー:502kcal
たんぱく質:23.1g
塩分:2.9g

◆野菜のオムレツ風トースト

〈材料〉	2人分
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
ミニトマト(半分)	4個
アスパラガス(薄切り)	1本
油	小さじ1
卵	2個
チーズ	20g
牛乳	40cc
塩	少々
こしょう	少々
食パン	2枚

作り方

①炒める

②①に流し入れる

③卵が半熟のうちにパンをのせて、両面焼く

～志土知加工所代表、食育マイスターの佐藤双美さんおすすめレシピ～

冷や汁(1人分)

- ①ミニトマト3つ(トマト1/4)、きゅうり1/8を薄くスライスし、青しそ少々を千切りにする。
- ②お椀の中にみそ玉1個と①を入れる。
- ③の中に氷3個くらいと適量の水、すりごま小さじ1を入れ、みそ玉を溶く。



暑い日にさっぱりしたものが食べたい時におすすめです。

〈免疫を高めるポイント〉

① 様々な種類の食品をとる

⇒食品に含まれている栄養素の働きはそれぞれ違います。
たくさんの食材を食べましょう。

② 栄養バランスを考えた食事をとる

⇒主食が2つ以上、主菜が2つ以上、副菜がない…
これらはバランスが悪い例になります。
多すぎても少なすぎても悪いので、バランスよく食事を取りましょう。

③ たんぱく質をしっかりとる

⇒私たちの身体にとってたんぱく質は筋肉を作ること、体温をあげてくれることなど、免疫力を上げるための大切な役割を持っています。



主食・主菜・副菜がそろった食事!

主食とは…
エネルギーのもとになる
ごはん、パン、めん、
パスタなど



主菜とは…
からだをつくる
肉、魚、卵、大豆及び
大豆製品など



副菜とは…
からだの調子を整える
野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻など



※持病のある人は、食事のとり方について主治医に相談してください。

手軽にバランスのとれた食事確かめられる「またくちにやさしいわあ」チェックシートもありますので、気になる方は市役所までお問い合わせください。

問い合わせ 竹田市保険健康課 0974-63-1111(内線 176)