

目覚めにぴったり！ おみそ汁

12 食育を
推進しよう



朝から元気に1日を始めたいとき、味噌はぴったりの食材です。
味噌の原料である大豆には、たんぱく質が豊富に含まれています。味噌汁とお米と一緒に食べることで、朝から必須アミノ酸をバランスよく摂取できます。また、体も温まり、代謝アップも期待できます。
新生活が始まるこの時期に、ぜひお味噌汁で1日を元気にスタートさせましょう！



味噌汁1杯分は、
「お湯約150ミリリットルに味噌
大さじ1を基本に、手軽に作る
なら市販の顆粒だし少々」と覚えて
おきましょう。

朝にぴったり！ごはんにも合う時短味噌汁3選

マグカップ素味噌汁



朝ごはんに限らずブレイク
タイムのコーヒー代わりに
おすすめ

サバ缶と
貝割れ菜の味噌汁



具材は、缶詰や生野菜など
そのまま食べられるものを
使うと時短に！

レタスと海苔の味噌汁



具材を手でちぎるだけなので、
包丁も使いません

作り方など、
詳細はこちら！



農林水産省Webマガジンaff
2023年6月号