

レシピについて

食改さん

日本の伝統的な家庭料理「みそ汁」～春夏秋冬～

発酵食品のみそには、生命に欠かせない三大栄養素の「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」に加え、必須アミノ酸9種類がすべて含まれ、免疫力アップや老化予防など様々な効果が期待されています。季節の野菜やきのこ、たんぱく質をバランスよくとることができ、食材を変えればバリエーションは無限大！具沢山のみそ汁にすることで、汁の量が少なくなり、減塩にもつながります。ほんの小さな習慣の積み重ねが、明日の健康を作っています。ぜひお試しください。

春



春キャベツ

夏



レタス

秋



なす

冬



大根

多賀城高等学校
家庭部

10年後も20年後も健康で笑顔でいてほしい

毎日の食事が私たちの体と心をつくっています。朝ごはんや和食のこと、備蓄食品についてなど、健康で過ごすためにも、いざというときのためにも、次世代に伝えたいことを考えました。忙しい毎の中でも、ちょっとの工夫で、おいしく、元気に笑顔が続いたら嬉しいです。



多賀城市特産品
古代米を使って



朝ごはんに
おすすめサンド



缶詰を使った
簡単スープ



野菜たっぷり
肉巻き



和食をずっと
伝えたい



レンジで簡単
時短の副菜