

栄養たっぷり!

お味噌汁



YAKU 豆腐、ネギ、なすなどで。
20歳の生理痛の解消にみそ汁を作ってくれと言われ、にんにくを入れた事がありました。

週に何回ではなく、月に何回といった感じですが、あまり食べる事はありません。
二日おろしにありませんが、魚肝油が有れば満足です。(徳島の味噌です)



KUMAKU ねぎ、とうふ、キャベツ

週に3回ほど飲みます。



YAKU 長ねぎ、とうふ、たまねぎが好きです。

週3回くらい飲みます。



YAKU あさりのみそ汁、豆腐とワカメのみそ汁が好きです。

週に4回程度で味噌からいただいている、むぎこうじみそです。やはり慣れてはいるみそがおいしいですね。



KUMAKU ワカメが一番好き。ナウすあげ十分かしの野菜。具が多めで野菜の摂取も味噌汁で補う感じ。

晩ご飯の時に飲みます。週4、5回
合わせ味噌。たまに骨だしや面倒な時は即席味噌汁も。即席の具はナスが好き。



YAKU とうふとあげ

とくに二日おろしはありませんが、
ほぼ毎日、週5~6回は飲みます。



KUMAKU 1番…おなかのたまねぎのみそ汁(昔から)
2番…蒲焼が入ったみそ汁(最近よくあげゲームです)

6回…なつうの味噌です



コクと旨味を手軽にプラス



好きな味噌汁の具はコレ! 味噌汁は週何回飲む?



YAKU あげとなすが 油っぽいでしょうか?

朝・夕、毎日飲みます。
ちなみに築さん手作りの味噌です。



KUMAKU ①とうふとワカメ
②あさり
③色々な野菜と豚肉、油あげなどを
入って具はたくさんみそ汁が好きです。

ほぼ毎日です。
(7回以上朝と夜の時も飲みます。)
愛媛県産のはだか麦と大豆を主原料とし
た麦みそ「たつみみそ」を運ってもらって
作っています。うまいです!!



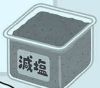
YAKU ①わかめと豆腐とじゅわいも
のみそ汁が最高
②あさりのみそ汁も定期的に作って食
べます。今旬です。

ほぼ毎日飲みます。和食愛の私としては
欠かせないメニューです。



KUMAKU 豆腐・玉ねぎ

ほぼ毎日(晩ご飯の時)
減塩みそを使っています。



味噌汁はほぼ毎日飲むという人が多くですね。
1日1食はもちろん、ごはんの時に毎回飲むという人は一週間に10回以上! 確かに毎食米が出てきたら自然とセットでみそ汁が出る事が多いので、ごはんの回数=味噌汁回数ですね。少なめの人は食の欧米化、又は種類やカレー、鍋物のような料理が食卓に並ぶ機会が多いのかもしれない。林も朝が1食になってから味噌汁減りました。。
好きな味噌汁の具は豆腐が圧倒的人気、次いでワカメ、あげ…といった感じでしょうか。(聞き出し方に失敗したので集計が適当ですが…)
味噌汁は栄養がたくさん含まれた一品なので積極的に摂り入れたいですね。



食卓の是非の秘訣は
味噌汁……らしい



豊富なカリウム
塩分排出にも