

# 作ってみよう！とよかわ産の「やさい」を使った簡単レシピ

## とよかわ汁



1人あたり栄養価 \* 写真の材料の場合  
60kcal たんぱく質4.2g 脂質2.5g 塩分0.8g

### 〈作り方〉

- ①ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにして水にさらし、水気をきる。
- ②やさいは食べやすい大きさに切る。油揚げは細切りにする。
- ③なべにだし汁と油揚げ、②のやさいを火の通りにくいものから入れて煮る。
- ④やさいが煮えたら、赤みそ、ミニトマトを加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤おわんに盛り付け、上に大葉をのせる。

### 材料〔4人分〕

キャベツ	2枚(80g)
たまねぎ	小半分(80g)
にんじん	1/4本(40g)
小松菜	半束(80g)
しめじ	1/3パック(40g)
ミニトマト☆	4個(40g)
大葉☆	4枚
油揚げ☆	2枚
赤みそ☆	小さじ4
だし汁	600ml

1杯で1食の  
3分の2の  
やさいが  
食べられます！



☆印「とよかわ汁」必須材料  
やさいは1人70g以上

とよかわ汁で  
検索！



- YouTube →
  - Face book
  - Instagram: #とよかわ汁
  - Cook pad:
- とよかわ汁byあいち健康チャレンジ

※高齢者や疾患をお持ちの方は医師や管理栄養士に相談してください。

保健センター Tel 95-4803

豊川市糖尿病対策プロジェクト（保健センター・保険年金課・介護高齢課・保育課・農務課・スポーツ課・豊川保健所）

# 作ってみよう！とよかわ産の「やさい」を使った簡単レシピ

## とよかわ汁



1人あたり栄養価 \* 写真の材料の場合  
60kcal たんぱく質4.2g 脂質2.5g 塩分0.8g

### 〈作り方〉

- ①ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにして水にさらし、水気をきる。
- ②やさいは食べやすい大きさに切る。油揚げは細切りにする。
- ③なべにだし汁と油揚げ、②のやさいを火の通りにくいものから入れて煮る。
- ④やさいが煮えたら、赤みそ、ミニトマトを加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤おわんに盛り付け、上に大葉をのせる。

### 材料〔4人分〕

キャベツ	2枚(80g)
たまねぎ	小半分(80g)
にんじん	1/4本(40g)
小松菜	半束(80g)
しめじ	1/3パック(40g)
ミニトマト☆	4個(40g)
大葉☆	4枚
油揚げ☆	2枚
赤みそ☆	小さじ4
だし汁	600ml

1杯で1食の  
3分の2の  
やさいが  
食べられます！



☆印「とよかわ汁」必須材料  
やさいは1人70g以上

とよかわ汁で  
検索！



- YouTube →
  - Face book
  - Instagram: #とよかわ汁
  - Cook pad:
- とよかわ汁byあいち健康チャレンジ

※高齢者や疾患をお持ちの方は医師や管理栄養士に相談してください。

保健センター Tel 95-4803

豊川市糖尿病対策プロジェクト（保健センター・保険年金課・介護高齢課・保育課・農務課・スポーツ課・豊川保健所）