



## みそ汁×漬物の世界へ!!

ようこそ!

## 一汁一菜で健康になる 6つの正解!

## 一汁一菜の最強の組み合わせ

焼ききのこと油あげのみそ汁 10

ししゃもの焼き南蛮漬け 11

豚肉の長いもしそ巻き焼き梅ソース 11

じゃがいもとわかめのみそ汁 12

鶏むね肉のみそヨーグルト漬け焼き 12

車麩とニラの卵とじ 13

牡蠣の酒蒸し 熱々ごま油かけ 13

あさりのみそ汁 14

塩鮭と小松菜の炒めもの 14

アボカドしらす豆腐丼 15

ひじきと野菜の炊き込みごはん 15

豚汁 16

ピーマンステーキじゃこねぎソース 16

長いもとえびのすりおろしあんかけ 17

ほうれん草と生ゆばの和えもの 17



## 健康みそ汁のベストアイデア 26

美容に効くみそ汁 28

きぬさやと卵のみそ汁/もやしとごぼうのみそ汁 29

もずくのみそ汁/白菜と豚肉のみそ汁 30

鮭とブロッコリーのカレーみそ汁 31

えのきとこんにゃくのみそ汁 31

疲労回復に効くみそ汁 32

玉ねぎと小松菜のみそ汁/レタスとセロリのみそ汁 33

豚バラ肉とキムチのみそ汁 34

鶏ひき肉としょうがのみそ汁 34

ねぎと手羽中のみそ汁/なすとアスパラのみそ汁 35

ストレスに効くみそ汁 36

しじみと牛乳のみそ汁/ほたてとセロリのみそ汁 37

ちょっとした体の不調に効くみそ汁 38

さつまいもとブロッコリーのみそ汁 39

さつまいもと豚肉のみそ汁 39

冷え症に効くみそ汁 40

鶏肉とかぼちゃのみそ汁/えびとかぶのみそ汁 41

血液や血管の不調に効くみそ汁 42

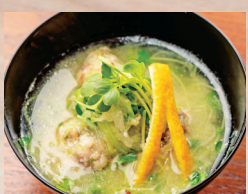
青魚と超カンタンつみれみそ汁 43

じゃがいもとほうれん草のみそ汁 43

ブリとねぎのみそ汁/納豆と豆腐のどろろみそ汁 44

トマトとアボカドのみそ汁 45

あさりと豆腐のみそ汁 45



## みそ汁と漬物の基礎知識 だし編

## みそ汁と漬物の基礎知識 みそ汁編

22 18

## Part 7 体を丈夫にするみそ汁

アスパラといんげんのみそ汁 46

オクラと鮭のみそ汁 47

## みそ玉の便利帖

48

## みそ汁と漬物の基礎知識 漬物編

52

## 健康漬物のベストアイデア

56

浅漬け・塩漬け 58

きゅうりの塩漬け 60

にんじんのおかか漬け/セロリのしょうが漬け 61

きのこの塩漬け/キャベツのクミン和え 62

白菜の浅漬け 63

ズッキーニの塩漬け/みょうがとなすの梅漬け 64

かぶの赤しそ漬け/水菜の塩昆布和え 65

しょうゆ漬け・みそ漬け 66

マッシュルームの酢みそオイル漬け 68

セロリのみそケチャ漬け 69

大根ときゅうりの液みそ漬け 69

ゆで卵のカレーしょうゆ漬け 70

アボカドのみそコチュ漬け 70

干し野菜の辛子みそ漬け 71

お刺身のごまみそ漬け 72

きゅうりのはちみつレモンしょうゆ漬け 73

豚ロースのしょうゆ麹漬け 73

バナナのみそはちみつ漬け 72



## Part 5 ぬか漬け 88

野菜のぬか漬け 90

## Part 4 カラフルミニトマトのピクルス 84

豚しゃぶのピクルス 83

ミックスベジタブルのピクルス 84

オレンジのピクルス 85

卵のカレーピクルス/クイックきゅうりのピクルス 86

キャベツとにんじんのピクルス 87

うずらの卵の赤しそピクルス 87

## Part 3 キムチ 74

カンタン!白菜キムチ 76

小松菜のキムチ/ミニトマトのキムチ 77

きゅうりのキムチ 77

タコキムチ/大根のキムチ/いちごキムチ 78

水キムチ 79

ピクルス 80

洋食屋さんのピクルス 82

ベーコンとソーセージのピクルス 83

豚しゃぶのピクルス 83

カラフルミニトマトのピクルス 84

ミックスベジタブルのピクルス 84

オレンジのピクルス 85

卵のカレーピクルス/クイックきゅうりのピクルス 86

キャベツとにんじんのピクルス 87

うずらの卵の赤しそピクルス 87

## Part 2 疲労回復に効くみそ汁 32

玉ねぎと小松菜のみそ汁/レタスとセロリのみそ汁 33

豚バラ肉とキムチのみそ汁 34

鶏ひき肉としょうがのみそ汁 34

ねぎと手羽中のみそ汁/なすとアスパラのみそ汁 35

## 市販みそ20製品ガチランキング 92



はじめにお読みください  
本誌は晋遊舎刊行の月刊LDK」掲載の記事に加筆し再編集したものです。掲載商品は編集部による購入時点での価格(税込)となります。現在販売していない場合や、仕様、デザイン、実勢価格などが異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。本誌の内容は2020年3月現在のものです。

レシピページの共通事項  
●大きじ1=15CC、小さじ1=5CCで表記しています。  
●火力の記入がないものは中火で調理しています。  
●電子レンジは600Wのものを使用しています。  
●調理家電を使うときには説明書に従い、やけどやけがに注意してください。