

【戻りガツオとひらひら根菜の良眠みそ汁】

¥ 1食あたり：約121円

鍋調理

調理時間：約9分



▶材料（2人分）

| | |
|----------|----------|
| 戻りガツオの刺身 | 4切れ（80g） |
| 大根 | 50g |
| 人参 | 50g |
| ごぼう | 30g |
| 水 | 400ml |
| 酒 | 小さじ2 |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| おろししょうが | 好み |



▼作り方

- ① 大根と人参はピーラーでリボン状に薄く切る。ごぼうは皮を軽くこそげ、ピーラーでリボン状に薄切りにし、水にさらして水けを切る。
- ② 鍋に①の野菜と水、酒、和風顆粒だしを入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、戻りガツオを加えてひと煮する。
- ④ 味噌を溶き入れ、器に盛り、お好みでおろししょうがを乗せる。



カツオには、体内でのメラトニン生成に有効なビタミンB6が多く含まれています。さらにカツオはセロトニン生成に不可欠な鉄分が多く含まれています。



3つの野菜をピーラーで削ることで簡単、且つ煮込み時間の長い根菜に時短で火が通り、いつもとは違ったかわいい見た目になりますよ。秋の味覚の戻りガツオで作る&食べる楽しみもアップします。

【アボカドとツナの良眠みそ汁】

¥ 1食あたり：約98円

鍋調理

調理時間：約9分



材料（2人分）

| | |
|--------|--------|
| 冷凍アボカド | 70g |
| ツナ | 1/2缶 |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| しめじ | 1/4株 |
| 水 | 400ml |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |



作り方

- ① 豆腐はさいの目に切り、しめじは根元を切って大きめにほぐす。
- ② 鍋に水、和風顆粒だしを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら、①と缶汁を切ったツナを入れ中火で1分ほど煮る。
- ④ 冷凍アボカドを加えてひと煮立ちしたら、味噌を溶き入れ器に盛る。



アボカドと豆腐には、体内でのメラトニン生成に有効なトリプトファンが多く含まれています。さらにアボカドに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らし、しめじに含まれるβグルカンがコレステロールを低下してくれます。



みそ汁にアボカド！？とミスマッチな組み合わせに感じますが、実は相性抜群です。コスパに優れた冷凍アボカドを使うことで家計に優しく、調理も時短・簡単になりますよ。秋の味覚のしめじを使用し作る&食べる楽しみもアップします。

【あさりとほうれん草の豆乳良眠みそ汁】



1食あたり：約144円



鍋調理



調理時間：約7分



▶材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| あさり | 150g |
| 冷凍ほうれん草 | 100g |
| 水 | 200ml |
| 酒 | 小さじ1 |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 豆乳 | 200ml |



▼作り方

- ① あさりは砂抜きして、水洗いする。
- ② 鍋に①と水、酒、和風顆粒だしを入れて中火にかける。
- ③ あさりの口が開いてきたらアクを取り、味噌を溶き入れる。
- ④ 冷凍ほうれん草と豆乳を加え、煮立つ前に火を止め、器に盛る。

※豆乳は無調整でも調整でも作れます。



あさりと豆乳には、体内でのセロトニン生成に不可欠な鉄分が多く含まれています。
ほうれん草には、体内でのメラトニン生成を助けてくれるビタミンB6が多く含まれています。
豆乳は栄養価が高く、トリプトファンも豊富です。

あさりのうまみと豆乳のコクがマッチして、クリーミーな味わいを楽しめるみそ汁です。
冷凍ほうれん草を使うことで家計に優しく、調理も時短・簡単になりますよ。

【ひき肉と落とし卵のスタミナ良眠みそ汁】



1食あたり：約99円



鍋調理



調理時間：約10分



▶材料（2人分）

| | |
|--------|--------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| 小松菜 | 1/2束 |
| にんにく | 1/2片 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 水 | 400ml |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 |



▼作り方

- ① 小松菜は3～4cm長さに切る。にんにくは縦薄切りにする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れ中火で熱し、香りが出たら豚ひき肉を入れ軽く炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらアクを取り、小松菜と和風顆粒だしを加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 卵を静かに割り入れ、蓋をして2～3分ほど煮てから味噌を溶き入れる。



体内でのセロトニン生成に不可欠な鉄分を多く含む小松菜と卵を使用しているので、鉄分が不足しがちな女性にもおすすめです。

にんにくの風味が食欲をそそります。
落とし卵が入ることで見た目もぱっと華やぎ、肌寒くなってくる秋に食べたいみそ汁になります。

【根菜の彩り良眠みそ汁】



1食あたり：約60円



レンジ調理



調理時間：約10分



▶材料（2人分）

| | |
|--------|--------|
| さつまいも | 100g |
| 大根 | 50g |
| 人参 | 50g |
| さつま揚げ | 2枚 |
| 水 | 400ml |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |



▼作り方

- ① さつまいもは1cm幅のいちょう切り、大根、人参は薄いいちょう切り、さつま揚げは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と水、和風顆粒だしを入れる。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ③ 味噌を溶き入れ、器に盛る。



さつまいもには、体内でのメラトニン生成を助けてくれるビタミンB6が多く含まれます。



- ・秋の味覚の代表格、さつまいもが入った秋らしい1品です。
- ・レンジで時短・簡単に根菜のみそ汁ができる忙しい主婦の味方レシピですよ。

【ブロッコリーと厚揚げのごま良眠みそ汁】



1食あたり：約86円



レンジ調理



調理時間：約9分



▶材料（2人分）

| | |
|--------|--------|
| ブロッコリー | 1/2株 |
| 人参 | 50g |
| 厚揚げ | 1/2枚 |
| 水 | 400ml |
| 白すりごま | 大さじ1 |
| 和風顆粒だし | 小さじ2/3 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |



▼作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、縦半分にする。人参は細切り、厚揚げはひと口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに①と水、白すりごま、和風顆粒だしを入れる。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ③ 味噌を溶き入れてごま油を加え、器に盛る。



厚揚げにはトリプトファンと鉄分が多く含まれていることに加え、レシチンとリノール酸などの効果でコレステロールの上昇も抑えてくれます。トリプトファンを多く含むブロッコリー、ごまのほか、体内でのメラトニン生成を助けてくれるビタミンB6を多く含むブロッコリーもポイントです。



ブロッコリーは冷凍ブロッコリーを使用してもOK（加熱時間も同じです）。簡単調理で経済的にも◎2つのごまが加わることで風味も増し、秋らしさもアップ。白いごはんにもよく合い、厚揚げでボリュームも出るので、おかずにもなるみそ汁です。

※1食あたりの材料費は当社調べ（2022年9月14日-21日の、東京都内5件の食品スーパー等の平均販売価格から算出・消費税別）。調味料は計算に含んでいません。