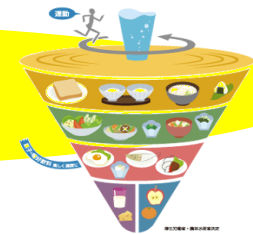
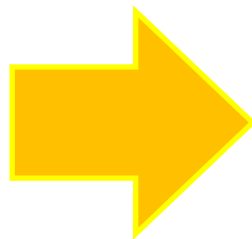


# 副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



## ■ 焼きなすのみそ汁



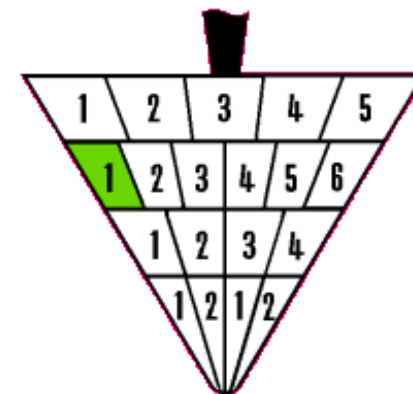
野菜総重量 80g

### 食事バランスガイド

#### ・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	42kcal
・タンパク質	3.0g
・カルシウム	32mg
・カリウム	264mg
・食物繊維総量	2.3g
・食塩相当量	1.5g



## ■ 焼きなすのみそ汁 ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
なす	1本
だし汁	150cc
みそ	10g
青じそ	1枚

### < 作り方 >

- ①なすは網焼きにのせて焼き、熱いうちに皮をむき、へたを除き、手で4つに裂く。  
青じそはせん切りにする。
- ②鍋にだし汁を温め、みそを溶き入れ、ひと煮する。
- ③お椀になすを盛り、汁をはって青じそをのせる。

### ★ ポイント ★

- ・なすを1本丸ごと使うので、カリウムや食物繊維をしっかりとることができます。
- ・また刻んだ青じそを加えることで、いつものお味噌汁もさっぱりとし、夏には最適です。

