



丸ごとなすのみそ汁



材料 【2人分】

なす 2本
 だし汁..... 1と1/2カップ
 味噌 小さじ2
 かいわれ大根..... 適宜

エネルギー
28
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
73
g

(1人分)

作り方

- 1) なすは魚焼きグリルで全体をまんべんなく焼き、皮をむいて食べやすく裂く。
- 2) だし汁を煮立てて味噌を加える。
- 3) お椀になすを盛り、熱いうちに2)の味噌汁を注ぐ。かいわれ大根を上のにせる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- なすは表面が焦げつくまで焼くと皮がむきやすくなります。
- かいわれの他、ねぎ、みょうがなどを添えてもよいでしょう。