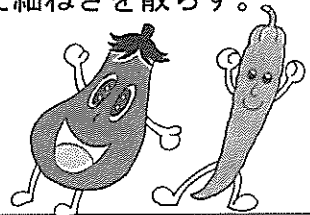


## 茄子と甘長の夏のお味噌汁(4人分)

茄子・・・・・・・・・・中1本(80g)  
 甘長ピーマン・・・・・・・・・・4本  
 厚揚げ・・・・・・・・・・60g  
 だし汁・・・・・・・・・・3カップ  
 赤味噌・・・・・・・・大さじ1+1/2(27g)  
 細ねぎ・・・・・・・・・・8g

- ① 茄子はヘタを切って乱切りにし、水に放してアクを抜く。
- ② 甘長は長さ1.5cmのぶつ切りにする。
- ③ 厚揚げは短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を沸騰させ、①・②・③を加え中火で煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら味噌を溶かし入れ、沸騰直前まで温める。
- ⑥ 椀に盛った後、小口切りにした細ねぎを散らす。

茄子と甘長の  
 取り合わせのお味噌汁を  
 味わって



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	45kcal	3.3g	2.1g	1.0g	56mg	1.2mg	1.1g