



なすと油揚げのお味噌汁



材料	《4人分》
・ なす	…1本 (80g)
・ しいたけ	…2枚
・ 油揚げ	…1/2枚
・ だし汁	…3カップ
・ 味噌	…30g
・ 青ねぎ	…2本

栄養価 《1人分》

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.9g

日本食品標準成分表2020
年版（八訂）

作り方

- ① なすは縦半分、斜め5mmの薄切りにして水につけてあく抜きをする。生しいたけは薄切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて強火にし沸騰したら①のなす、生しいたけ、油揚げを加えて煮込む。具材に火が通ったら弱火にし味噌を溶き入れる。器に盛り青ねぎを散らす。

