

なすのかわりみそ汁

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

西方町：佐藤信子さん



マヨネーズを入れることによりコクが出てみそを控えめにできる

なすのかわりみそ汁

1人分の栄養価：エネルギー101kcal・たんぱく質2.9g・脂質7.6g・炭水化物6.4g・塩分1.2g・カルシウム79mg・鉄1.1mg

材 料(4人分)

なす…………… 4個
マヨネーズ…………… 大さじ2～3
みそ…………… 大さじ2～2.5
だし汁…………… 600ml
すりごま…………… 大さじ2
小ねぎ…………… 適量

<作り方>

- ①なすは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。
- ②鍋にマヨネーズを入れて火にかけ、溶け始めたらなすを入れて弱火でしんなりするまで炒める。
- ③だし汁を入れて2～3分煮る。
- ④みそを加えて溶かし一煮立ちしたら、すりごまを入れ火を止める。
- ⑤椀に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

献立のヒント

- 焼き魚
- ほうれん草と菊花のお浸し

健康づくりアドバイス

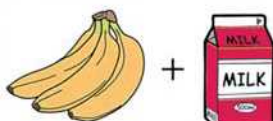
朝食はしっかりと

朝食は1日の活力源です。朝食抜きでは、体も脳も十分に働きません。

20歳代の男性の3人に1人、女性の4人に1人は朝食抜き (平成15年度県民食生活等実態調査)

★たとえば、今まで朝食を抜きがちだった人は…

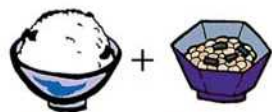
朝食は1日のスタートと考えて、一口でもいいから食べる習慣を



バナナ+牛乳



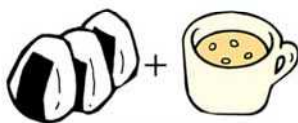
ヨーグルト+季節のフルーツ



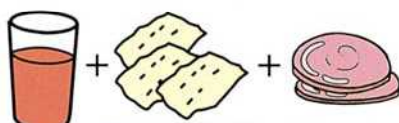
ご飯+常備菜・ひじきの煮物・五目豆など



サンドイッチ+牛乳



おにぎり+コンスープ



野菜ジュース+クラッカー+ハム