

焼きなすの冷やしみそ汁 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	38kcal	たんぱく質	2.8g
食塩相当量	1.4g		

STORY

赤色辛みそは、うま味が豊かで甘味も塩味も控えめ。焼き茄子のみずみずしい甘味も引き立ち、胃もすっきりします。

材料(1人分)

- なす (小1個 70g)
- みょうがのせん切り (1/2個分)
- だし (3/4カップ)
- 赤色辛みそ (大さじ1/2強)



作り方

1. なべにだしを温め (①)、みそを入れて (②) まんべんなく混ぜ、さます。

①

②



2. なすは皮つきのままグリルかオーブントースターで焼き (③)、水にとって皮をむき (④)、さめたら食べやすく切る。

③

④



3. 器になすを入れて、1.の汁を注ぎ、ミョウガを添える。



Point

器も冷たく冷やしておくとなお食べやすくなります。最後にミョウガを添える事で、ミョウガのフレッシュな芳香が際立ちます。