

なすのみそ汁

材料	1人分	4人分	切り方
なす	15g	60g (1/2個)	いちょう切り
たまねぎ	20g	80g (1/2個)	薄切り
わかめ (塩蔵)	3g	12g	洗ってざく切り
米みそ(赤)	10g	40g (大さじ2強)	
〔かつお節 (厚削り)〕	3g	12g	だしをとる
〔水〕	125cc	500g	

【作り方】

- ①だし汁を煮立て、なす、たまねぎ、わかめを入れる。
- ②野菜が煮えたら、みそを入れ、仕上げる。

ぜひ、作ってみてね！



なすのみそ汁



【栄養メモ】

なすとみその相性が良く、うまみを感じます。

シンプルですが、夏場にぴったりのみそ汁です。