

なすとみょうがのみそ汁

～ みそ汁を適塩にする工夫がもりだくさん！ ～



1人分 36kcal
塩分 0.9g

材 料（2人分）

なす	大1本（100g）
スナップエンドウ	3本（30g）
みょうが	1個（20g）
だし汁	230mL
味噌	小さじ2（12g）
牛乳	小さじ2（10mL）

作り方

1. 味噌と牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
（ミルク味噌）
2. なすは、へたを取り縦半分に切り、
1センチ幅の斜め切りにする。
スナップエンドウは、スジを取り半分に切る。
みょうがは縦半分に切り、縦にせん切りにする。
3. 鍋にだし汁となすを入れて火にかけ、
なすが柔らかくなるまで5分程度煮る。
4. なすに火が通ったらスナップエンドウを
加え、ひと煮立ちしたら①を溶かし入れ、
火を止める。
5. 器に盛り、②のみょうがをのせる。