

## ごま風味の味噌汁



### Point

汁物に市販のだしを使う場合は、無塩のものをご利用ください。

### 材 料 1人分

|       |             |
|-------|-------------|
| 玉ねぎ   | 1/8個 (20g)  |
| なす    | 小1/2本 (40g) |
| ズッキーニ | 1/6本 (30g)  |
| パプリカ  | 1/6個 (30g)  |
| 油揚げ   | 10g         |
| だし    | 1カップ        |
| 味噌    | 大さじ2/3      |
| すりごま  | 大さじ1        |

※だしは市販パックだしを使用

エネルギー 83kcal

たんぱく質 4.1g 脂質 5.3g 炭水化物 6.8g 食物繊維 2.3g 塩分 0.7g

### Cooking Instructions

- ① 野菜と油揚げ一口大に切る。(油揚げは湯をかけて油抜きをしておく)
- ② 鍋にだしと1の野菜を入れて、野菜に火が通るまで10分ほど火にかける。
- ③ 油揚げを加えてひと煮たちさせ、すりごま、味噌を加えて火をとめる。
- ④ 器に盛り、すりごまをふりかけて出来上がり。