



焼きナスとみょうがの味噌汁

栄養士コメント

ナスにはカリウムが豊富でむくみ、高血圧予防に効果的です。ミョウガは血行促進効果より体を温め疲労回復効果が期待されます。焼きナスとミョウガで香りがよい味噌汁です。

作り方

- ：ナスは1cmの輪切りにし、両面に切れ目を入れる。
- ：フライパンを温め、ナスを両面焼く。（油はひかない。）
- ：お鍋にお出しを火にかけ、味噌を溶き入れる。ナスを入れ温める。
- ：お椀に盛り付け、ミョウガをのせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	22 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
米なす		
2. みょうが-----	1/4	こ
千切りにする。		
3. 減塩みそ-----	1	小サジ
4. だし(かつお・昆布)-----	120	ml



(黄色い部分が範囲内です)