

夏は、日を浴びすぎたり冷たいものを食べすぎたりしてしまい、秋口に疲れが出て免疫力が低下して体調不良を引き起こしやすくなります。胃腸に優しいさっぱりメニューで一度リセットしておきたいですね。

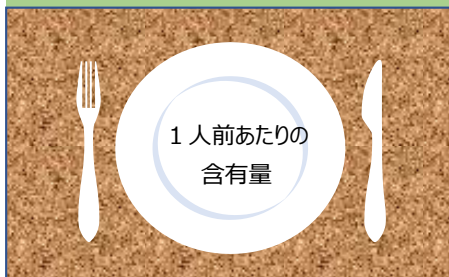


焼きなすとみょうがのおみそ汁

2022/8/30

材料	2	人前	調味料		
なす	1	本	だし汁	cc	300
みょうが	1	個	みそ	大さじ	1

栄養成分表



1人前あたりの
含有量

48 Kcal
エネルギー

0.5 ミリグラム
コレステロール

6.9 グラム
炭水化物

2.4 グラム
食塩相当量

作り方

- ① なすは、洗って竹串で深めにさす。250°Cのオーブンで両面を20分焼く
- ② 熱いうちに皮をむき、食べやすい大きさに切る、みょうがは輪切り。お椀に盛り付けておく
- ③ だし汁を沸かしてみそを溶かす。
- ④ 食べる直前にあつあつのおだしをお椀に注ぐ