

# なすの冷やしみそ汁

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:36kcal

食塩相当量:1.0g



## 材料(2人分)

なす	1本(150g)	生姜	6g
みそ	大さじ1	かつお節	2g
お湯	100ml	ごま	適量(0.3g)
氷	6個		

## 作り方

- ① なすを良く洗い、ヘタを切り落として半分の長さに切りラップで包む。
- ② 電子レンジ600w3分程度加熱する。
- ③ 粗熱をとり、食べやすい大きさに手でさく。
- ④ お湯で味噌を溶き、かつお節を入れる。氷を入れて冷やす。
- ⑤ 器になすを入れ、④を注ぎ、生姜、いりごまをふる。

なすの皮をピーラーでむいてから、電子レンジで加熱すると焼きナスのような食感になります。

なすは、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムや、老化防止に役立つポリフェノールを含んでいます。