

オクラと揚げなすの味噌汁

卵とカニカマのレンジ炒り煮・オクラと揚げなすの味噌汁と合わせて、1食分の野菜が120g以上

揚げなすで旨みアップ！！



1人分あたり

【エネルギー】	35 kcal
【たんぱく質】	1.1 g
【脂質】	1.7 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	40 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

揚げなす(冷凍) … 15g
スライス玉ねぎ(冷凍) … 15g
刻みオクラ(冷凍) … 10g

水 … 100g
味噌 … 小さじ1(6g)
和風顆粒だし … 0.6g

作り方

- ① お湯を沸かし、顆粒だしを入れる
- ② オクラ、なす、玉ねぎを入れる
- ③ 電子レンジで600wで1分30秒加熱する
- ④ 味噌を溶かす