

王様の野菜があるので健康的! 赤だしがカツンとした味でピッタリ!

王様の野菜入りみそ汁

<材料>5人分

- 煮干し 20g (8~10尾)
- 水 725ml (4カップ弱)
- たまねぎ 60g (3分の1個)
- なす 60g (中1個)
- じゃがいも 60g (中2分の1個)
- 油揚げ 40g (1枚半)
- 豆腐 90g (約3分の1丁)
- 八丁みそ 8.5g (小さじ2弱)
- 赤味噌 33g (大さじ5半)
- モロヘイヤ 75g (7~8本)

<作り方>

- ①だしは、煮干しでとります。玉ねぎは包丁を横一本入れてスライス、なすは半月切り、油揚げは短冊切り、じゃがいもはいちょう切り、モロヘイヤは茹でて1cm程度の長さに切っておきます。
- ②だしを入れて煮えにくいものから入れていきます。具が煮えたら味噌をいれます。
- ③最後にモロヘイヤを加えて仕上げます。

暑くなると赤だしみそ汁の方が食べやすいと思い、八丁みそを入れています。お家がない場合は普通の味噌を入れてください。モロヘイヤはアラビア語で「王様だけのもの」という意味を持つ野菜です。古代エジプトの時代、難病をもつ王様がモロヘイヤをスープにして飲んだところ、薬では治らなかった病が治ったという伝説が伝わっています。ぜひ入れてみてください。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	8.0g
脂肪分	4.4g
カルシウム	180mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	2.8g
マグネシウム	34mg
亜鉛	0.4mg
塩分	1.2g
糖分	0g