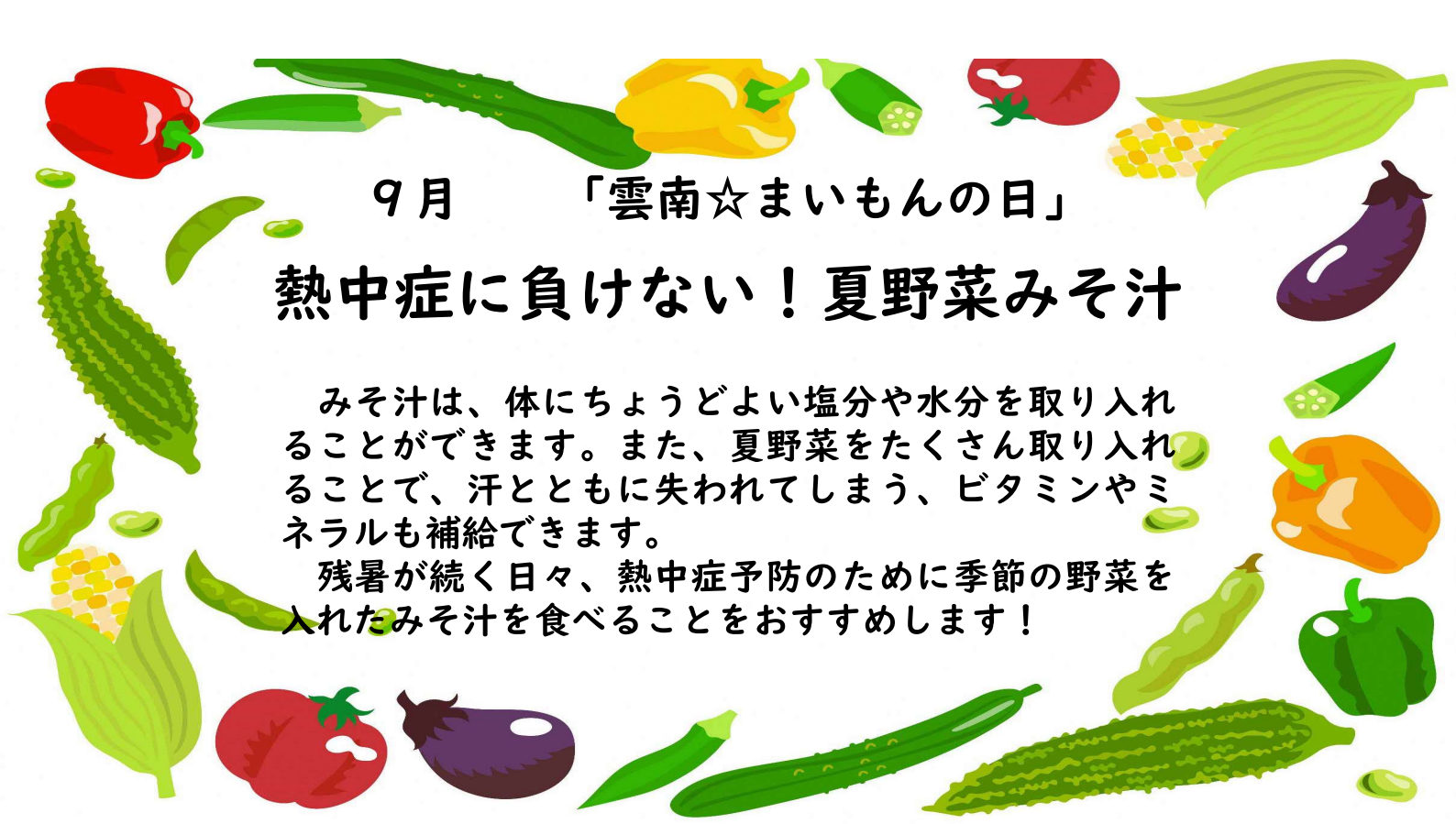




9月 「雲南☆まいもんの日」

熱中症に負けない！夏野菜みそ汁

みそ汁は、体にちょうどよい塩分や水分を取り入れることができます。また、夏野菜をたくさん取り入れることで、汗とともに失われてしまう、ビタミンやミネラルも補給できます。

残暑が続く日々、熱中症予防のために季節の野菜を入れたみそ汁を食べることをおすすめします！

<材料>（4人分）

なす	・・・・・・・・・・・・・・・・	1本
かぼちゃ	・・・・・・・・・・・・・・・・	1/8個
たまねぎ	・・・・・・・・・・・・・・・・	1/2個
じゃがいも	・・・・・・・・・・・・・・・・	1個
モロヘイヤ	・・・・・・・・・・・・・・・・	一つかみ
油揚げ	・・・・・・・・・・・・・・・・	1/2枚

みそ	・・・・・・・・・・・・・・・・	30g程度
にぼし	・・・・・・・・・・・・・・・・	4～5匹
水	・・・・・・・・・・・・・・・・	600g

<作り方>

- ① 分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ② 鍋を火にかけて、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいもを②に入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、なす、油揚げを入れる。
- ⑥ 沸騰したら、モロヘイヤを加え、みそを入れる。