

2024年8月号

【料理名】 トロトロなすのみそ汁



【献立】

あじの刺身

ゴーヤーチャンプルー

【調理時間】 10分

【カロリー】 108 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（2人分）

なす……小2本（正味 160g）

厚揚げ…… $\frac{1}{2}$ 枚

小ねぎ（小口切り）……1本分

だし汁…… $1\frac{1}{2}$ カップ

みそ……大さじ1強

粉山椒……少々

【作り方】

1. なすはへたを落とし、表面に1本切り目を入れる。1本ずつラップで包み、電子レンジで3分加熱する。ラップごと流水をかけて粗熱をとり、縦半分に切ってからさく。
2. 厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
3. 小鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、煮たったらふたをして1分煮る。
4. 火を止めてみそをとき入れ、①を加えて中火にかける。ふたたび煮たったら器に盛り、小ねぎを散らして粉山椒をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。