

みやこ  
京

和(なごみ)だより  
給食のレシピを届けます！

～7月の献立より～



## 「なすのみそ汁」

夏野菜の「なす」は身体を冷やす働きがあり、暑い夏にぴったりの野菜です。

なすの紫黒色の皮には、ポリフェノールの一種であるアントシアニン(ナスニン)が含まれており、抗酸化作用により、有害な活性酸素を除去する働きがあります。また、血中の悪玉コレステロールを減らし動脈硬化を予防する働きがあります。

今回は旬のなすを使ったみそ汁を紹介します。なすはあく抜きのために10分ほど水にさらしましょう。えぐみのないおいしいみそ汁に仕上がります。



＜材料 中学年 4人分＞

- ・ 油あげ 48g(小1枚半)
- ・ たまねぎ 85g(1/2個)
- ・ なす 45g(小1本)
- ・ 赤みそ 大さじ2・1/2
- ・ けずりぶし 7g
- ・ 水 650cc

＜作り方＞

- ① なすはいちょう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。
- ④ 油あげは使用直前に油抜きをし、せん切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁で②を煮、やわらかくなれば④を加えて煮、さらに①を加えて煮た後、みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「トマトシチュー」と  
「いわしのかばやき風」のレシピをお届けします。

