

◎メニュー名：なすと厚揚げのみそ汁

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：120kcal(1人分) | 食塩相当量：1.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

小松菜	β-カロテン	抗酸化作用	・・・認知症予防
なす	ナスニン	エイジングケア	・・・生活習慣病予防
厚揚げ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
厚揚げ	100g
なす	1本 (80g)
小松菜	1株 (40g)
だし汁	300ml
みそ	大さじ1
米油	小さじ1



作り方

- ①厚揚げは2cmの角切り。なすはへたを除き、幅2cmのいちょう切り。小松菜の茎は長さ3cmに切り、葉の部分は幅3cmの色紙切り。
- ②フライパンに米油を入れて熱し、なす・小松菜の茎の部分を加えてしんなりするまで炒める。さらに小松菜の葉の部分を加えてサッと炒める。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら②・厚揚げを加えて弱～中火で2～3分加熱する。
- ④③の火を止めてみそを溶かし入れて軽く温め、椀に注ぎ入れる。

パーフェクトレシピポイント

定番のみそ汁も具材によってパーフェクトレシピに！

小松菜はβ-カロテンに加え、カルシウムも野菜の中でトップクラスの含有量を誇ります。β-カロテンは油と合わせてとることで吸収率が高まるため、サッと炒めてからみそ汁に入れるのがおすすめです。小松菜は茎と葉で炒める時間を変えるのがポイントです。加熱時間が長すぎると色が悪くなってしまうので、気をつけましょう。