

夏野菜の盛りだくさんみそ汁



【材料】2人分

豚もも薄切り肉	80g
トマト	150g
なす(1個 150g程度)	150g
オクラ	4本
玉ねぎ	60g
にんにく	1/2かけ
水	450cc
みそ	大1・1/2
サラダ油	大1/2

【やさしい量】一人あたり 約200g

【作り方】

- ① 豚肉、トマトはひと口大に切る。なすはタテ半分に切り、1cmの厚さの斜め切りにする。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。オクラはヘタとガクを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①のにんにくを入れて炒め、香りが出たら、①の豚肉・玉ねぎ・なすを加えて炒める。肉の色が変わったら、①のトマト・オクラを加えてサッと炒め、水を加えて煮る。
- ③ 野菜がしんなりしたら、みそを溶き入れて、沸騰直前に火を止める。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	165kcal	9.7g	7.6g	58mg	1.7g

ひとくちメモ

- 旬の野菜を使いましょう。
- 玉ねぎ、トマト、なす、にんにくは必ず入れてほしい材料です！
- 豚肉（たん白質源）も入り、栄養バランスのよいみそ汁です。

日本薬科大学より薬膳のポイント

身体に熱をこもらせずに“気”を補ってくれる豚肉や、余分な熱を取る夏野菜と一緒に、胃をあたためる玉ねぎ・にんにくを組み合わせ、バランスをとります。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会