

とうがん みそしる 冬瓜となすの味噌汁

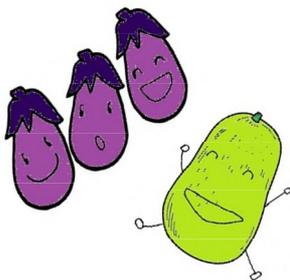


材料【4～5人分】

とうがん	200g	たまねぎ	1/2個
なす	1/2本	にんじん	1/4本
鶏肉	200g	味噌	適量
豆腐	1/2丁	けずりぶし	適量
油揚げ	1/2枚		

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 冬瓜は皮をむき、ワタを取って角切りにしておく。
- ③ なすは半月切りにし、水にさらしておき、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにしておく。
- ④ 豆腐は一口大に切り、油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きしておく。
- ⑤ 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ 鍋にだし汁を煮立たせ、鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら、冬瓜、にんじん、たまねぎを入れ、柔らかくなったらなす、豆腐、油揚げを加えてさらに煮る。
- ⑧ 最後に味噌を溶き入れ、味を調えて仕上げる。



冬瓜の皮は煮ても固くて食べられないので、必ずむきましょう。
 反対になすの皮には「ナスニン」という栄養が含まれていて、
 生活習慣病の予防になるので、ぜひ皮ごと食べてくださいね。
 旬の野菜、肉、大豆製品が一度にとれる味噌汁です。