

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

**100g**

料理名

こんぶのみそ汁

コンセプト

ねばねばパワーで元気に！



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分 )
刻み昆布(戻しておく)	10g	①じゃがいもは一口大、なすは斜め切りにして水にさらす。オクラは5mmの輪切りにする。 ②だしをとり、だし汁にじゃがいも、なすを入れて火が通るまで煮る。 ③みそを溶き入れ、オクラと刻み昆布を入れて火を止める。
じゃがいも	中1個	
なす	2本	
オクラ	4本	
だし汁	600cc	
みそ	30g	

## 推進員からのワンポイントアドバイス！

- ながいもや冷凍のさといも、納豆などの食材をプラスしてもおいしいです。
- 最後にモロヘイヤを入れるのも、おすすめです。