

なすの煮浸し

学校名 認定こども園おのだ園

材料（大人4人分）

- ・ なす (240 g)
- ・ 人参 (80 g)
- ・ 玉ねぎ (120 g)
- ・ 油揚げ (40 g)
- ・ かつおだし（だしパック+水） (250 g)
- ・ 三温糖 小さじ1 (3 g)
- ・ しょうゆ 小さじ2 (12 g)

旬の食材：なす

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 74kcal

たんぱく質： 4.0 g

脂質： 1.7 g

塩分： 0.4 g

作り方

- ① なすと人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、油揚げは薄切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、軽くしんなりしたら、かつおだしと調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。

ワンポイント

野菜を大きめにカットすると、噛む回数も増え、食べ応えが出ます。
だしを使用しているため、薄味でもうまみを感じられます。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～