

# ～茄子と厚揚げのお味噌汁～



### 栄養価計算(1人分)

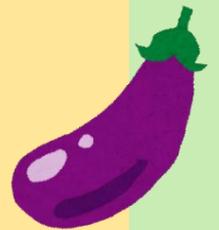
- ・エネルギー:103kcal
- ・たんぱく質:7.2g
- ・脂 質:6.2g
- ・炭水化物:5.4g
- ・カルシウム:239mg
- ・食塩相当量:1.4g

### 食事バランスガイド

- ・主菜:1つ
- ・副菜:1つ

### 食材(2人分)

- ・厚揚げ・・・120g
- ・干しエビ・・・1g
- ・なす・・・50g
- ・ごま油・・・2g
- ・小松菜・・・40g
- ・だし汁・・・300ml
- ・わかめ(乾燥)・・・2g
- ・味噌・・・大さじ1

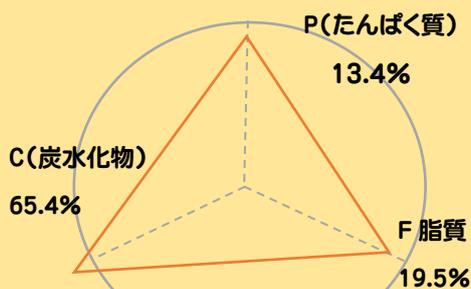


### 作り方

- ① 野菜を洗い、なすはいちょう切りにし、水にさらしておく。小松菜は2～3cmくらいに切る。
- ② わかめは水で戻しておく。厚揚げは、2～3cm角に切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて、なすを炒める。なすに油が回ったら、だし汁と小松菜、厚揚げを入れて煮る。
- ④ 味噌を溶かし入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤ お椀に盛りつけ、干しエビを上から振りかけて完成。



### PFC 比率(ご飯120gの栄養価含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C = 13~20、14~20:20~30:50~65

### ～コメント～

厚揚げと小エビに含まれるカルシウムが多く、この味噌汁1杯で、**カルシウム1日の推奨量約3分の1**摂取することが出来ます。

(男性:750mg 女性:650mg)

カルシウムは骨の形成を行うため、特に成長期のお子さんがある家庭では、積極的に摂取したい栄養素ですね♪

