

★副菜★（体の調子を整える）



にらと卵のみそ汁

日光市は冬にらの一大産地で、新鮮でおいしいにらが身近にあります。野菜たっぷりのみそ汁に卵が加わることで、おいしさと栄養価もアップします。日々の食卓にぜひ取り入れてほしい一品です！

【材料】（4人分）

- ・にら…40g
- ・キャベツ…40g
- ・にんじん…40g
- ・コーン（冷凍）…20g
- ・卵…80g
- ・和風だしの素…0.8g
- ・米みそ（赤色辛みそ）…20g



【作り方】

1. にらは2cm幅、キャベツは小さめのざく切り、にんじんは皮をむきいちょう切りにする。
2. 鍋に水・だし・にんじんを入れ、やわらかくなったらキャベツとコーンを入れ、火が通ったら最後ににらを加え、みそで調味する。
3. 沸騰直前の火加減で溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったらできあがり。

* バランスが崩れやすい朝ごはんにもおすすめです。夕飯の時に翌朝の分まで作っておけば、朝は温めるだけで、パンやご飯と組み合わせてバランスのとれた朝ごはんになります。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー50kcal、たんぱく質3.7g、脂質2.5g、塩分0.8g

