

おこげ入り みそ汁

＝楽しくお手伝い＝



せんべい

☆材料 (4人分) ☆

おこげせんべい		みそ汁	
◦ ご飯	100g	◦ 生しいたけ	2枚
◦ ごま	8g	◦ ねぎ	60g
◦ スライスチーズ	1枚	◦ 大根	80g
◦ 大葉	2枚	◦ みそ	40g
		◦ だし汁	1600ml



☆作り方 ☆

- ① 大葉とチーズはみじん切り。生しいたけ、ねぎは薄切り。大根は拍子切りにする。
- ② ご飯、ごま、大葉、チーズを混ぜて、大さじ1/2の分量でサランラップの上(2)置き平らにする。
- ③ ②をオーブントースターで焼く。220℃で約15分。
- ④ 鍋にだし汁と大根、生しいたけを入れて中火強にかき柔らかなるまで煮ます。
- ⑤ ねぎを叩いて煮あたら、みそを溶き入れます。
- ⑥ 器に③のおこげせんべいを入れ、その上からみそ汁を注ぎます。

栄養価 (1人分) エネルギー 119kcal
たんぱく質 5.9g 脂質 4.5g 炭水化物 13.8g

☆ Point ☆

みそを入れてひと煮立ちしたらすぐ火を止め煮立てないようにする。風味を損うだけでなく、みそのうま味もなくなってしまう。

☆栄養メモ ☆

- みそは急激な血糖値の上昇を防ぎ、肥満、糖尿病を防ぐ。日焼けのもとになる、メラニン合成を抑えられます。
- ご飯にチーズを混ぜてあるので、子どものカルシウム強化につながります。

☆☆応用編☆☆

- ご飯をオーブントースターで焼く前に、うすくみそをぬると間食としてのおせんべいになります。
- 夏は冷汁にしても、さっぱりとして食べやすくなります。