

夏野菜のごまキムチ汁



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
水	140	だしをとる
かつお節	3	↓
なす	15	半月切り
冬瓜(とうがん)	20	いちょう切り
かぼちゃ	20	一口大にカット
こんにゃく	10	色紙切り 下ゆで
油揚げ	5	短冊切り 油抜き
キムチ	7	
白味噌	5	
赤味噌	5	
白すりごま	1	
白練りごま	3	
こねぎ	3	3cmカット

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<作り方>

① かつお節でだしをとる。こんにゃくは、下ゆでてあくを抜く。油揚げは、油抜きをしておく。

② だし汁で火の通りにくい材料から煮ていく。

③ 野菜等に火が通ったら、味噌、練りごまを溶き入れる。

④ 最後に白すりごま、こねぎを加え軽く混ぜたら出来上がり。

⑤

<栄養士からのコメント>

夏の暑さで食欲が低下する時期におススメの味噌汁を紹介します。旬の夏野菜がたっぷり入っているのでボリュームがありますが、ごまの風味とキムチのピリ辛味が食欲を増進させてくれるため、あっという間に食べきってしまいます。

夏野菜には、健康維持をサポートしてくれるベータカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEが豊富に入っています。また、水分やカリウムもたくさん含まれているので、体に水分を補いつつ体から熱を出し、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。



紫色の皮にはポリフェノールが豊富！
抗酸化作用があり生活習慣病を予防。



水分とカリウムが豊富！
利尿効果でむくみ予防。

ベータカロテンがたっぷり！
ビタミンCやEも豊富で風邪予防。

