

トロトロなすとはんぺん団子の味噌汁

はんぺん団子は、豆腐を入れることでよりふんわりとした食感が楽しめます。トロトロのなすと合わせて消化しやすくお腹にもやさしい、ほっと温まる一品です。風邪をひいた時、食欲のない時にもおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価

57
kcal

塩分
1.2
g

たんぱく質 4.6g 脂質 1.2g 炭水化物 8.2g

●材料（2人分）

・なす	1 個
・はんぺん	1/2 枚(45g)
・絹ごし豆腐	30g
・片栗粉	大さじ 1/2
・だし汁（かつお・昆布）	300mL
・味噌	小さじ 2
・こねぎ	適量

●作り方

- ① なすは皮をむき、縦半分に切って 1cm 幅の半月切りにし、水にさらします。
- ② ビニール袋にはんぺん、豆腐、片栗粉を入れて、揉んでよく混ぜます。
- ③ 鍋にだし汁、水を切ったなすを入れて火にかけます。
- ④ 沸騰したら、②をスプーンで一口大に丸くして鍋に入れます。さらに沸騰したら、5 分ほど加熱します。
- ⑤ 火を止めて、味噌を溶き入れます。
- ⑥ 器に盛り付け、こねぎをちらして、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局