


料理名	かぼちゃとキャベツのバターみそ汁 ^{しる}	
材料名	数量(4人分)	作り方
○かぼちゃ	200g	①かぼちゃは皮つきのまま一口大に切り、キャベツも一口大に切る。 たまねぎは薄切り、オクラは輪切りにする。 ②鍋にだし、水、たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・オクラを入れ、火にかける。煮立ったらふたをして5分煮る。 ③具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、仕上げにバターを入れる。
○キャベツ	4枚	
○たまねぎ	1/4個	
オクラ	3本	
水	600cc	
みそ	大さじ2	
顆粒だし(和風)	小さじ1	
有塩バター	20g	
		備考 <出来上がリイメージ・使用したかながわ産食材について> ○夏バテ気味な娘もこのお味噌汁ならペロッと食べてしまう一品です。 ○夏野菜を沢山とれて栄養もしっかり摂れるので、夏におすすめの料理です。
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 100kcal たんぱく質 2.9g)