

暑さに負けるな！

白がゆアレンジ

# 納豆冷め汁

## 材料

白がゆ	1個	みそ	大さじ 1/2
オクラ	1本	昆布茶	1さじ
きゅうり	1/3本	水	1カップ
みょうが	1/2個	白ごま、削り節	お好みで
大葉	1枚		
ひきわり納豆	1パック		



## 作り方

- ① オクラは下処理後にさっと湯がく。湯がいたオクラときゅうりは3mmの輪切りにする。みょうがを縦半分に切り、細切りにする。大葉は千切りにする。
- ② 器にみそ、昆布茶、しょうゆ（納豆付属品）水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に白がゆ、かき混ぜた納豆、①の順に盛りつけ、最後にお好みで白ごまや削り節をトッピングして、完成。



みそを溶かす前に、加熱して焦げ目をつけておくと香りが増し、仕上がりの風味UP！



エネルギー 227kcal 炭水化物 32g  
脂質 6.4g たんぱく質 12.2g  
食塩相当量 2.1g

## みのり管理栄養士からのひとこと

たくさん汗をかく夏、失われたミネラル分を補給するのにみそやだしは適しています。

夏野菜には『カリウム』が豊富に含まれ、利尿を促す効果があり、それに伴い体温を下げる効果もみられます。

夏は旬の野菜がたくさんあるので、様々な野菜で召し上がれ☆彡



## 暑寒メロン — 雨竜町メロン部会

生産部会独自の作付・出荷基準があり、  
厳選な選果を経て消費者にお届けしている美味  
しい青肉メロンです。

