



毎月 19 日は食育の日

## ● ● お手軽朝食レシピ ● ●

### いとこ汁

材料  
2 人分

ナス	1/2 個
小豆	1/4 カップ
カボチャ	80g
みそ	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
水	1 カップ

作り方

- ① 小豆は水に 20 分ほどつけておき、水から茹でて、沸騰したらお湯を捨てる。
- ② 再び 1 カップの水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ナス、カボチャを 1 cm くらいに切り、1 カップの水から煮て、柔らかくなったら小豆を煮汁ごと加える
- ④ みそ、しょうゆで味をつける。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

おにぎり、卵焼き きゅうりの浅漬け

～長岡京市食育推進委員会～