

盆汁（ぼんじる）

材料（4人分）

ごぼう	40g
南瓜	60g
なす	60g
人参	60g
長ささげ（インゲン）	40g
油揚げ	20g
茹で大豆又はむき枝豆	40g
味噌	40g
出汁	500g



1人分の栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.1g
食塩相当量	1.3g

献立例

米飯
魚の更紗焼
ピーナッツ和え
盆汁

作り方

- ①ごぼうはささがきにする
 - ②南瓜は1cm厚の1口大に切る
 - ③なすは半月に切って水にさらす
 - ④人参は半月に切る
 - ⑤長ささげ（インゲン）は2cmに切る
 - ⑥油揚げは短冊に切る
 - ⑦鍋に出汁を入れ火にかけ、硬い具材から加えて、柔らかくなったら、味噌を溶き入れる
- ※具だくさんの汁物です