

# 夏野菜のだし



## 栄養成分（1人分）

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.1 g
炭水化物	4.3 g
食物繊維	1.3 g
カルシウム	26 mg
鉄分	0.3 mg
塩分	0.9 g

## 材料（4人分）

きゅうり	1本
なす	1/2本
しょうが	2かけ（20g）
みょうが	1本（20g）
大葉	5枚
昆布	7g
めんつゆ	大さじ2

## 作り方

1. きゅうり・しょうが・みょうが・大葉をみじん切りにする。なすはみじん切りにした後、水に2～3分さらし、水気をしっかりきる。
2. 1の野菜・めんつゆ・細かく切った昆布を合わせて一晩おく。（昆布は水で戻さなくてOK）

## レシピのポイント

山形県の郷土料理である「だし」は、きゅうりやなすなどの夏野菜と、しょうがや大葉などの香味野菜をみじん切りにして、しょうゆや麺つゆなどで味付けしたものです。だしに入れる食材や調味料は様々で、各家庭の味があるそうです。一般的にはごはんにのせて食べられていますが、冷奴やそうめんのトッピングとしても食べられています。納豆にまぜてもおいしいです。

暑い日が増えると、くちあたりやのどごしのよい麺類を食べたくなりますね。ですが、麺類だけだと栄養不足で夏バテが悪化してしまいます。卵を加えたり、干切り野菜をトッピングしたりと色々な食材を組み合わせるようによみましょう。