

副菜

ミニトマトのお味噌汁

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:15分

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 105g**

エネルギー:75kcal たんぱく質:4.6g

脂質:2.0g 食塩相当量:1.1g

【材料】2人分

ミニトマト ……6個(約90g)
玉ねぎ ……1/2個(約120g)
絹ごし豆腐 ……60g
だし汁 ……300ml
みそ ……大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし切りに、豆腐はさいの目切りにする。
- ② だし汁を火にかけ、玉ねぎ・ミニトマトを加える。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら豆腐を加える。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れる。
※味をみながら入れましょう。

ミニトマトの酸味でみそを少なめにしてもおいしくいただけます。冷蔵庫に野菜の切れ端はありませんか？
お味噌汁に入れることで具たくさん&減塩&食品ロスを防げます。