

うす味でおいしく食べましょう

汁物

トマトとじゃがいものみそ汁

材料

〈材料 4人分〉

さやいんげん	50g
じゃがいも	100g (1個)
玉ねぎ	100g (1/2個)
油揚げ	1枚
ミニトマト	8個
みそ	大さじ 1.1/2
だし汁	3カップ



じゃがいものビタミンC、カリウムを汁ごと逃さずとれる

作り方

1人分の 栄養量	エネルギー	72.8kcal	脂質	2.5g
	たんぱく質	3.5g	食塩相当量	0.9g

- ① さやいんげんは3~4cmの長さに切り、じゃがいもは1cm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。油揚げは熱湯をかけ、水にとって水気を絞ったら、縦半分に切って5mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、①のじゃがいも、玉ねぎ、油揚げを入れて煮立て、蓋をして弱火で3分ほど煮る。
- ③ ①のさやいんげんと半分に切ったミニトマトを加えて蓋をし、さらに3分ほど煮る。みそを溶き入れ、器に盛る。

減塩ポイント



オクラ、ズッキーニ、ゴーヤetc、季節の野菜たっぷり具たくさん野菜のカリウムがナトリウムを排出します。
みそは仕上げ間際に入れて風味を逃さず！

