

副菜

トマトの味噌汁

○ 材料(2人分)

トマト	60g
オクラ	20g
だし汁	240ml
みそ	小さじ2



○ 作り方

- ① オクラは2cm幅の斜め切りに、トマトは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①を加えて弱火で煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れる。

エネルギー

20kcal

たんぱく質

1.5g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

