



夏のさわやか味噌汁

《調理時間：20分》

このレシピで
約90g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- かぼちゃ …………… 4cm角1個
- えのき …………… 1/2袋(48g)
- 小松菜 …………… 1株(48g)
- ミニトマト …………… 4～5個
- 水 …………… 100ml
- 豆乳 …………… 87ml
- だし入りみそ …………… 大さじ1/2強
- しょうが(おろし) …………… 小さじ1/3



豆乳とみそのコラボでとっても美味しく出来上がります。夏野菜を取り入れ、トマトの酸味やしょうがの風味と豆乳でコクを出し、減塩でも食べやすいです。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー65kcal たんぱく質3.9g 脂質1.4g 炭水化物11.0g 食塩相当量0.6g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

1 かぼちゃは 0.5cm の厚さにし、3cm 長さに切る。

えのきだけは 3cm 長さに切り、根元をほぐす。

小松菜は 5cm 長さに切る。

2 鍋に水を入れて、かぼちゃ、えのきだけを入れて煮る。

3 かぼちゃが煮えたら、小松菜を加え、豆乳を加える。ひと煮えしたら、みそを加え、ヘタを取ったミニトマトを加える。

4 すりおろしのしょうがを加え、火を止め、器に盛る。