

おうちでお手軽😊レシピ

ご家庭で簡単においしくできる
オリジナルレシピをご紹介します。

減塩トマトみそ汁



1人分

エネルギー：36kcal たんぱく質：2.2g
脂質：0.4g 塩分：0.8g

材料名	分量（2人分）
キャベツ	30g
玉ねぎ	20g
しいたけ	20g
じゃがいも	30g
カットトマト（缶詰）	40g
だし汁	250ml
みそ	小さじ1と1/2
こねぎ	5g（1本）

作り方

- ① キャベツは一口大に切り、玉ねぎは半分にしてからうす切り（縦）にする。
しいたけは軸を取り、うす切りにする。
じゃがいもは皮をむいて、1.5cm角のうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①の野菜とカットトマトを入れ煮立て、中火で煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなってきたら、みそを溶き入れる。
- ④ 小口切りしたに小ねぎをちらす。

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- ・トマトの風味でみその量が少なくてもおいしく食べられます。
- ・具沢山にすることで汁の量が少なくなり、減塩につながります。

♠️♠️かつおだしのとり方♠️♠️

○材料（出来上がり 3カップ分）

- ・水 4カップ
- ・削りカツオ 18g
（できあがり重量の3%）

<作り方>

- ①なべに分量の水を煮立て、沸騰したら削りカツオを一気に入れる。そのまま静かに1分沸騰させ、火を止めて3分ほどおく。
- ②削りカツオが下に沈んだら、こす。