



トマトとオクラのふんわり卵味噌汁

栄養士コメント

食欲が落ちる夏場、サッパリとしたトマト入りの味噌汁です。トマトは加熱することで酸味が飛び、甘みが増します。卵を入れることで優しい味わいになります。

作り方

- : 鍋にだしを沸騰したら、オクラを入れる。
- : 再び沸騰したらトマト、溶いた卵をまわし入れる
- : 弱火にし、味噌を溶き入れる。
- : お椀に盛り付け、青じそを散らす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	41 kcal
2. たんぱく質	2.8 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	62 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト-----	1/4	こ
角切りにする。		
2. オクラ-----	1	本
輪切りにする。		
3. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
4. 減塩みそ-----	1	小サジ
5. 鶏卵-----	1/4	こ
6. 青じそ-----	1	枚
千切りにする。		



(範囲内です)