たにクリニック　メニュー集

トマトときゅうりの冷やし味噌汁

栄養士コメント

暑い夏にピッタリの具だくさんな冷やし味噌汁です。、少ないお味噌の量でもネギやミョウガなどの薬味やすりごまの風味が効いているので薄味には感じません。

作り方

下準備：出汁を作って冷やしておくと便利です。

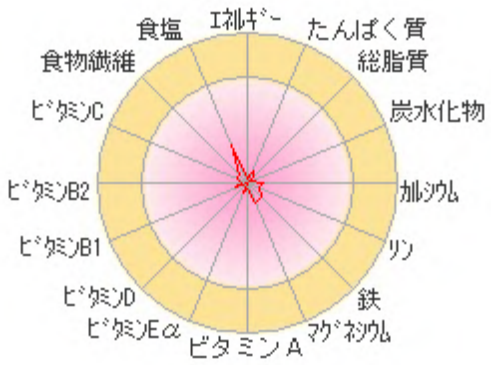
一手間ですが、トマトの皮を湯むきしておくとより食べやすいです。

①：豆腐は1cm角に切る。トマトも1cm角に切る。キュウリは千切りにする。みょうがは縦半分に切って薄切りにする。ネギは小口切りにする。
②：冷やしてあった出汁を容器に入れ、そこに味噌を溶かし入れ、①の具材を混ぜ合わせて完成。お好みで氷を2ー3個入れてもOK

通常の作り方で味噌汁を作り、後で冷やすというやり方でも構いません。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	74	kcal
2. たんぱく質	5.0	g
3. 総脂質	3.7	g
4. 炭水化物	6.0	g
5. カルシウム	86	mg
6. リン	94	mg
7. 鉄	1.1	mg
8. マグネシウム	50	mg
9. ビタミンA	26	μg
10. ビタミンEα	0.6	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.10	mg
13. ビタミンB２	0.06	mg
14. ビタミンC	9	mg
15. 食物繊維	1.7	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）	分量	単位
1. 絹ごし豆腐	50	g
2. トマト	1/4	個
3. きゅうり	1/4	本
4. 万能ねぎ		適宜
5. みょうが	1/2	個
6. 炒りすりごま	1	小ｻｼﾞ
7. だし（かつお）	120	ml
8. 料亭の味減塩味噌(だし入り)	1	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）