

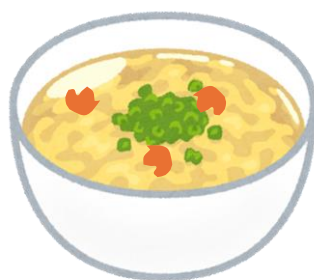


プラスワンレシピ(汁物)

<汁物は…>

水分の補給はもちろん、不足してる主菜や副菜を補うことができます。入れる具材によって、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などが一度に摂れます。具沢山にするとバランスのとれた一品に！

☆卵でバランスアップ☆ 卵とトマトのみそ汁

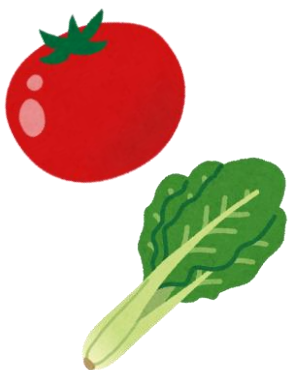


材料(4人分)

鶏卵	60g (L1個)
豆腐	100g (1/4丁)
トマト	100g (M1個)
小松菜	25g (1株)
長ねぎ	20g (1/8本)
だし汁	500ml
みそ	18g (大さじ1)

作り方

- ① 豆腐とトマトは1cmの角切り、小松菜は2cm幅、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、長ねぎ、小松菜を入れて火にかける。火が通ったらトマト、豆腐を入れて弱火にする。
- ③ みそを入れて味を調え、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。



★ごはんにおすすめ♪

★トマトは加熱するとうま味が増します。和風だしやみそとの相性もよいので、変わりみそ汁としてもおすすめです。

★小松菜は、ご家庭にある青菜を使ってもよいでしょう。

レシピ提供：運営支援課

