

副 菜

夏のみそ汁

トマトジュースを使った、だし要らずのみそ汁。リコピンの抗酸化作用で免疫力アップ！



●栄養価（1人分）

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.1g
食塩相当量	2.1g

●材料（2人分）

- トマトジュース缶（無塩）……………1缶（190g）
- 水＋さばの水煮缶汁……………400cc
（水煮缶汁がなければ和風顆粒だし小さじ1/2）
- なす（厚さ8mm半月切り）……………2個
- かぶ（くし形6等分）……………2個
- かぶの葉（2～3cm長さ）……………60g
- みそ……………大さじ1と1/2

●作り方

- ① 鍋にトマトジュースと水＋さばの水煮缶汁を入れる。
- ② なすとかぶを①に入れ、火にかける。＊ふきこぼれに注意！
ひと煮立ちしたら、弱火にして煮る。
- ③ かぶに火が通ったら、かぶの葉を加え、みそを溶き、ひと煮立ちしたら火を止める。