

食生活改善推進員
（ヘルスメイト）

福知山市食生活改善推進員協議会

季節の具だくさんみそ汁（夏）



１椀で野菜が８５ｇ摂れる！

料 理 名	～夏バテ防止～　夏のさわやかみそ汁
材　料 （大人２人分）	ミニトマト　4個 きゅうり　1／2本 にんじん　30g オクラ　2本 なす　30g 油揚げ　15g 昆布　4g（5㎝角） 水（蒸発分を含む）　400cc みそ　大さじ1弱 すりごま　少々 
作 り 方  調理時間　２０分	①　鍋に水を入れ、昆布を細切りにしたものを入れる。 ※だしをとりながら昆布も食べる ②　ミニトマトは薄皮をとり、半分に切る。 きゅうりは薄切りにする。 にんじんはいちょう切りにする。 オクラ、なすは食べやすい大きさに切る。 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。 ③　①の鍋にミニトマト・人参・オクラ・なす・油揚げを入れ、具材が煮立てば、きゅうりを入れてひと煮たちさせ、みそを溶き入れて器に盛る。 ④　すりごまをひとつまみ入れる。
一口メモ	ミニトマトからうま味成分が出るので、 昆布だしと具材だけで、薄味でも十分おいしく食べられます。 すりごまを入れると風味もアップ♪ 

１人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
７８kcal	３．８g	３．９g	１．１g