

## なすとトマトのみそ汁

|                                                                                   |         |                                                                                                     |      |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
|  |         | 材料(2 人分)                                                                                            |      |      |       |
|                                                                                   |         | ナス 50g<br>トマト 50g<br>たまねぎ 50g<br>油揚げ 小 1 枚<br>葉ねぎ 10g<br>だし汁<br>花かつお 6g<br>水 350 ml<br>ミックスみそ 大さじ 1 |      |      |       |
| 1人分の栄養量                                                                           | エネルギー   | たんぱく質                                                                                               | 脂質   | 塩分   | カルシウム |
|                                                                                   | 65 kcal | 3.7g                                                                                                | 3.1g | 0.9g | 36 mg |



### 作り方

1. 花かつおでだしをとる。
2. なすはいちょう切り、トマトは 1.5 cm角、たまねぎはうす切り、油揚げは半分に切って短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
3. 1 にたまねぎ、油揚げを入れて煮る。なすも加えて煮る。
4. 火が通ったら、トマト、みそを加えひと煮立ちさせ、ねぎを加えて仕上げる。



### コメント

- ・ トマトにはグルタミン酸などのうまみ成分が含まれています。  
トマトを加えることでうまみが増します。