

☆トマトのさっぱりみそ汁（4人分）

材料名	分量	作り方
油揚げ	1枚	① 油揚げは短冊切り、なすは半月切りにして水にさらす、トマトは角切り、きゅうりは2/3本分を輪切りにし残りはさいの目切り、とうもろこしは包丁で実をそぎ取っておく。
なす	1本	
とうもろこし	1本	
きゅうり	1本	② だし汁に油あげ、なす、とうもろこしの実と芯、輪切りのきゅうりを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮たらとうもろこしの芯を取り出す。
トマト	2個	
青ネギ	1本	③ トマトとさいの目切りのきゅうりを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、小口切りの青ネギを入れる。
みそ	大さじ2	
だし汁	600ml	

1人分 110kcal

