

トマト  
緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



調理時間  
5分



## ミニトマトの即席みそ汁

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・34kcal  
たんぱく質・・・2.0g  
脂質・・・0.4g  
炭水化物・・・7.4g  
食塩相当量・・・0.9g  
野菜の量・・・80g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

### 材料 (2人分)

ミニトマト・・・120g  
オクラ・・・40g  
味噌・・・9g  
塩こんぶ・・・4g  
お湯・・・200ml

### 作り方

- ①オクラは小口切りにする。  
ミニトマトは洗って、へたを取る。
- ②器にミニトマト、オクラ、味噌、  
塩こんぶを入れ、お湯をそそぐ。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆