

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☆