

トマト味噌汁

副菜



1人当たり
エネルギー：49kcal
食塩相当量：1.1g

【材料 2人分】

- ・トマト 中 1/2 個 (100g)
- ・ほうれん草 1/4 束 (50g)
- ・ブロッコリー 小房 4 個 (40g)
- ・玉ねぎ 1/4 個 (50g)
- ・水 300mL
- ・無添加顆粒だし 小さじ 1 弱 (2.5g)
- ・味噌 大さじ 1

【つくり方】

- ① トマトはヘタを除き、適当な大きさに切る。
- ② ほうれん草は 3 cm 程度の長さに切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に水を沸かし、だしを入れフツフツとしてきたらブロッコリー、玉ねぎを入れる。柔らかくなったら、ほうれん草・トマトを入れ、ひと煮する。
- ④ 弱火にし、味噌を加え、再度中火でひと煮する。

トマトのうまみ（グルタミン酸）は昆布に含まれるうまみ成分と同じです。うまみが効いていると、塩分を減らしても物足りなさを感じず、美味しく減塩ができます。トマトは風味を損なわないよう、味噌を入れる直前に加えましょう。