

体にやさしいレシピ

出汁がなくても美味しいみそ汁

主菜

副菜

<材料・4人分>

ベーコン.....1パック
キャベツ.....2枚
トマト.....1個
玉ねぎ.....1/2個
しめじ.....1パック
サラダ油.....大さじ1
水.....3カップ
みそ.....大さじ2



<下ごしらえ>

- ♪ ベーコンは1cmの幅に切る。
- ♪ キャベツ、トマトはざく切りにする。
- ♪ 玉ねぎは薄切りにする。
- ♪ しめじは石づきをとり、小房に分ける。

<作り方>

① 炒める

鍋にサラダ油を熱し、野菜とベーコンを炒め合わせる。

② 煮る

水を加え煮る。

③ 仕上げ

味噌を溶き入れる。

<健康メモ>

○野菜、ベーコンの旨味により、出汁がなくても美味しいみそ汁です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は125gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
100kcal	4.9g	5.0g	10.6g	388 mg	41mg	1.0mg	3.0g	1.4g