

トマト・だし・とろろ昆布・牛乳のうまみたっぷり！
うまみの相乗効果で美味しく減塩！

味噌と同量の牛乳を加えることで味噌が少なくても満足感があります。
トマトの酸味やとろろ昆布でサッパリと汁が少なめの味噌汁です

妊娠中の方
におすすめ

とまととろろ

味噌汁

包丁を
使わずに作れる！



海藻を
手軽にとれる！

【材料】(4人分)

- ・ミニトマト 12~16個
- ・オクラ(冷凍) 120g
- ・のり 1枚
- ・とろろ昆布 12g
- ・味噌 大さじ1と小さじ1
- ・牛乳 大さじ1と小さじ1
- ・だし汁 480ml

【作り方】

- 1 鍋にだし汁を入れ、洗ったミニトマトを入れ加熱する。
- 2 オクラ(冷凍)を入れる。
- 3 牛乳とみそを混ぜておく。
- 4 沸騰直前に3を入れ、煮立つ前に火を消す。
- 5 食べる直前にのりととろろ昆布をかける。

【1人分栄養価】

エネルギー：43kcal たんぱく質2.4g 脂質：0.6g 食物繊維：3.2g 食塩相当量：0.9g
カルシウム：58mg 鉄：0.8g 葉酸：81 μ g (日本食品成分表2021 (八訂) スマート栄養計算Ver7.1)

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494