



健康応援レシピ

国保発!

調理時間
5分以内

時短ポイント

いつもの味噌汁にトマトを加えて!インスタントでもOKです

時短ポイント

味付けは「さけフレーク」だけ!

🕒 5分
トマトの味噌汁

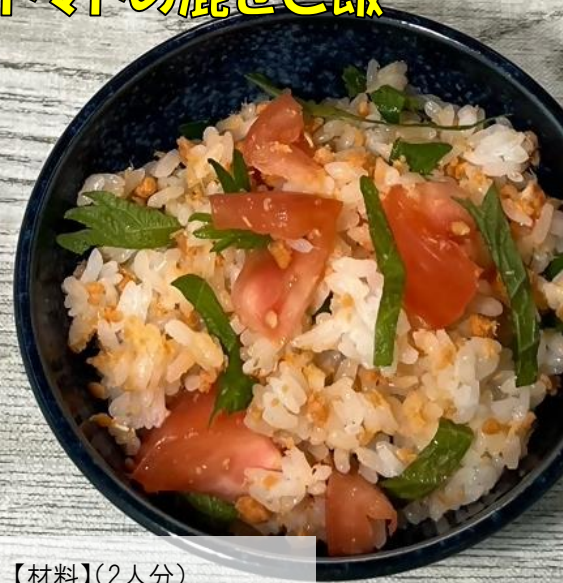


【材料】(2人分)
 トマト……………1/2個
 水……………240ml
 顆粒和風だし… 小さじ1/2
 みそ……………小さじ2
 小ねぎ……………適量

【作り方】
 ①鍋に水と顆粒和風だしを入れて沸騰させておく。
 ②トマトを一口大に切り、沸騰しただし汁に加えて再沸騰させてから、火を止めみそを溶き入れる。
 ③小ねぎをハサミで切って加え、もう一度火にかけてひと煮立てしてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
24kcal	0.9g	55g

🕒 5分
トマトの混ぜご飯



【材料】(2人分)
 トマト……………1/2個
 大葉……………3枚
 さけフレーク…40g
 ごはん……………240g

【作り方】
 ①トマトは1cm角に切る。大葉は千切りにしておく。
 ②ごはんにはさけフレークとトマト、大葉を加えてさっくりと混ぜてから器に盛ってできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
232kcal	0.4g	51g

7月CATV出演 武蔵町愛育会会長
 たきぐち ゆみこ
 瀧口 由美子 さん

トマトが他の食材と合っていて、とてもさわやかでおいしかったです。活動のなかでぜひ紹介したいです。

今月の「おにぶすび」



トマトの混ぜご飯をおにぎりにしました!