

# レタスとトマトのサラダ味噌汁



## ～作り方～

- ① レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタを取り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に、だし汁と玉ねぎを入れて火にかける。沸いてきたら、豆腐を加え、火を弱めて、ミニトマトとレタス、みそを加えて、再び煮立ったら火を止めて、器に盛る。

## 《材料(2人分)》

レタス	80 g
ミニトマト	60 g
木綿豆腐	60 g
玉ねぎ	30 g
だし汁 (かつおこんぶ)	300ml
麦みそ	12 g

## 栄養価(1人分)

エネルギー	52 kcal
炭水化物	6.9 g
脂質	1.8 g
たんぱく質	3.5 g
塩分	0.8 g