

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 100g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1杯分) がとれます。



※副菜は1皿/食とりましょう。

トマトの味噌汁

今が旬のトマトには
昆布に含まれるうまみ成分と同じ
グルタミン酸がたっぷりと
含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー： 40kcal
たんぱく質： 3.5g
脂 質： 0.6g
糖 質： 4.8g
食塩相当量： 0.8g

◎材料 (2人分)

トマト・・・ 1個(200g)
味噌・・・ 大さじ1
かつおぶし・・・ 5g
水・・・ 1.5カップ(300cc)
小ねぎ・・・ 適量

おすすめ 商品紹介

◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩だし入りみそ) を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね!



◎作り方

- ① トマトはヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
小ねぎは小口切りにする。
- ② 小鍋に水を入れ温め、トマトを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止め、味噌を溶き入たら器に盛り、かつお節、小ねぎを加える。



メモ

★使用するみそは少なめですが、うまみ成分を多く含む食材を使用することでおいしく減塩できます。

★トマトに含まれるリコピンはベータカロテンよりも高い抗酸化力をもつ栄養素として知られています。血糖値のコントロールをサポートしたり、夏の日差しからダメージを受けた肌を修復する働きがあります。完熟のものと未完熟のものでは含有量が大きく違いますので、真っ赤に熟れたものを選ぶことをおすすめします。

★レンジ調理でも作れます。

★冷やしてもおいしく召し上がれます。大葉やみょうがを入れるのもおすすめです。

