

# 具たくさん味噌汁 カラフル味噌汁



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 具だくさん味噌汁 カラフル味噌汁



## 材料(2人分)

- ミニトマト…6個
- レタス…3枚
- 卵…2個
- しめじ…1/3パック
- 味噌…大さじ1/2
- だし汁…240cc

## 作り方

- ① ミニトマトはヘタをとる。レタスは一口大にちぎる。しめじは石づきを落とし、手でほぐす。
- ② 鍋にだし汁、しめじを入れ沸騰してきたらミニトマトとレタスを加え、ひと煮立ちしたら卵を落とす。
- ③ 卵の白身が白くなってきたら、火を止めて、味噌を溶く。
- ④ 器に盛ったら完成。

## 栄養成分(1人分)

熱量…99kcal たんぱく質…7.1g 脂質…5.0g 炭水化物…5.8g (食物繊維…1.6g)  
食塩相当量…0.9g 葉酸…80mg

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)