

# 具たくさん味噌汁 トマトの味噌汁



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 具だくさん味噌汁 トマトの味噌汁



## 材料(2人分)

- ・トマト…中1個
- ・いんげん…6本
- ・とうもろこし…小さじ2
- ・牛乳…80cc
- ・味噌…小さじ2
- ・だし汁…160cc

## 作り方

- ① いんげんは筋を取りラップをして、レンジ(600W)で1分30秒加熱する。すぐに冷水に入れ、3cm位に斜め切りする。
- ② とうもろこしは皮ごと茹でて実をはずす(茹で方参照)。
- ③ トマトはヘタをとり6等分のくし型に切る。
- ④ だし汁の中にトマトを入れひと煮立ちさせ、牛乳を入れて沸騰直前で火を止め、味噌を溶く。
- ⑤ 器に味噌汁を入れ、とうもろこしを散らし、いんげんを浮かべたら完成。

### <とうもろこしの茹で方:レンジ>

とうもろこし(皮ごと)1本 \*皮付きのまま加熱すると甘みが凝縮し、風味もアップ!

- ① とうもろこしの外皮を1~2枚残して皮をむく。
- ② 皮の上から、さっと水をかけてラップで包む。
- ③ とうもろこし1本(約210~250g)につき、レンジ(500W)で5分加熱する。

### <実のとり方>

- ① 茹でたとうもろこしの実を、まずは包丁を使って1列だけそぎ落とす。次の列からは、親指の腹で縦に実をはずしていくと、きれいにはずすことができる。  
※とうもろこし1本からとれる実の量は約半分。

## 栄養成分(1人分)

熱量…65kcal たんぱく質…2.9g 脂質…1.9g 炭水化物…7.8g(食物繊維…1.9g)  
食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)