

汁物

キャベツとトマトのみそ汁

～ツナのうま味で「だし」なしでもおいしい！～



1人分の栄養価 エネルギー 78kcal たんぱく質 5.1g 食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

キャベツ	2枚
ミニトマト	5～6個
しめじ	1/2パック
ツナ缶(油漬け)	小1缶
みそ	大さじ2
水	3カップ

*みそ汁の水を豆乳に変えてもできます

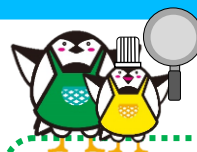
作り方

- 【1】キャベツは丸めて筒状にし、キッチンばさみで細切り、又は手で一口大にちぎってもよい。ミニトマトは半分に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 【2】鍋に水を入れ、沸騰したらキャベツとしめじを入れ、好みのやわらかさになるまで煮る。
- 【3】【2】に油を切ったツナを加え、みそとミニトマトを加えて仕上げる。



お子さん用アレンジ

- ・キャベツ、ミニトマト、しめじは食べやすい大きさに切る
- ・キャベツがやわらかくなるまで煮る
- ・みそを半量入れたらお子さん用に盛り付け、その後、大人用に残りの半量を加えて調味する



お手伝いポイント

- ・キャベツをキッチンばさみで切る
- ・ミニトマトのヘタをとる
- ・しめじを小房に分ける