

トマトの味噌汁

8月

摂津市立認定こども園

<材料> <2人分>

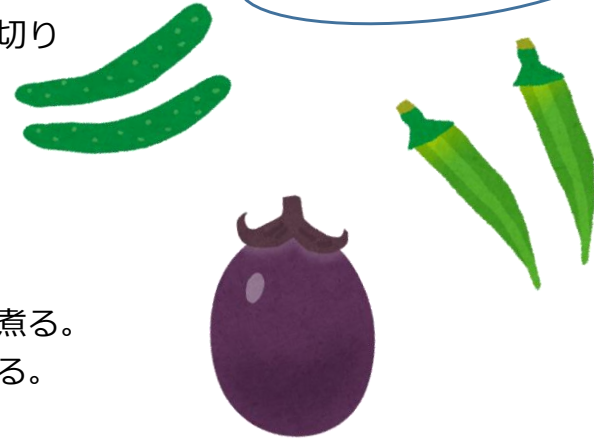
トマト	30g
きゅうり	20g
オクラ	10g
なす	20g
豆腐	40g
ねぎ	適量
だし汁	300g
みそ	12g

<作り方>

トマト…ざく切り
きゅうり…輪切り
オクラ…さっと茹でて小口切り
なす…いちょう切り
豆腐…サイコロ切り
ねぎ…小口切り

- ①だし汁に材料を加えて、煮る。
- ②火が通ったら味噌を加える。

みんなで作ってね☆



海外のことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養満点のトマト。抗酸化作用を持つリコピンという栄養素が特に有名です。そのままでもおいしくいただけますが、味噌汁にしてみるのはいかがでしょうか。「お味噌汁にトマトを入れるの？」と思われるかもしれませんがトマトは意外と味噌汁に合う食材。その他にも太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜をたくさん入れて、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

