



トマト

の味噌汁



8月

摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
トマト	40 g	10 g
きゅうり	40 g	10 g
オクラ	20 g	5 g
なす	40 g	10 g
豆腐	80 g	20 g
ねぎ	12 g	3 g
味噌	24 g	6 g
だし汁	3カップ	3/4カップ

<作り方>

トマト、きゅうり…一口大に切る
オクラ…ガクを取り板ずりをし、輪切りにする
なす…薄切りにし、水にさらす
豆腐…角切り ねぎ…小口切り
だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる
または、お好みの粉末だしを水で希釈する

- ①だし汁に材料を入れ煮る。
- ②具がやわらかくなったら、味噌を溶き入れる。
- ③最後にねぎを入れ一煮立ちさせる。

みんなで作ってね☆



夏野菜がたっぷり入った、夏にぴったりの一品です。

夏野菜は水分が多く、脱水を防いだり体温を下げるだけでなく、強い紫外線や熱中症・夏バテを予防するビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。

また、味噌から塩分も摂れるのでまさに一石二鳥のお手軽レシピです。ぜひお家でも作ってみて下さいね。