



たつぷりやさいを
みそしるでてがるに



おうちでヘルシークッキング③⑦

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
みそ

きいろ

～つよいちからのもとになる～

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
レタス、ミニトマト、たまねぎ

【ざいりょう (2人分)】

レタス	2まい(80 g)
ミニトマト	6こ
玉ねぎ	30 g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

1人分は

🔥 エネルギー：32Kcal
🧂 しおのりょう：0.9 g

【作り方】

- レタスは1口大にちぎり、ミニトマトはへタをとり、玉ねぎはうすぎりにする。
- なべにだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。わいてきたら火をよわめて、ミニトマトとレタスとみそを加えて、ふたたびにたったら、うつわにもる。

