

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング[®]

1人分



エネルギー：31Kcal



野菜：約85g

スープ感覚で楽しめる味噌汁です

サラダ味噌汁

【材料（2人分）】

レタス	2枚
ミニトマト	4個
玉ねぎ	30g
だし汁	260ml
味噌	小さじ2

【作り方】

- 1.レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタをとり、玉ねぎは薄切りにする
- 2.鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。沸いてきたら火を弱めて、ミニトマトとレタスを加えて味噌を溶き入れ、再び沸いたら火を止める。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

