

夏こそ採りたい栄養素はビタミン類とミネラル。特に夏野菜にはカリウム・マグネシウムなど体温の調節に関わる栄養素が豊富です。



トマトとバジルのみそ汁

2022/6/21

材料	4	人前	調味料		
トマト	2	個	だし汁	cc	600
バジル	12	枚	白味噌	大さじ	2

栄養成分表



43	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
6.5	グラム 炭水化物
1.8	グラム 食塩相当量

作り方

- ① トマトは一口大、バジルは刻む
- ② 鍋にだし汁を沸かして、トマト・バジルを加えて一煮立ちする
- ③ 火を止めて味噌を溶かす