

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ

「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 × 「東京オリパラ2020」特別メニュー

トマトと夏野菜のみそ汁



材料（2人分）

トマト	1 / 2 個 (160g)
グリーンアスパラガス	2 本 (40g)
ズッキーニ	1 / 4 本 (50g)
水	1 ・ 1 / 2 カップ
お塩控えめのほんだし	小さじ 1
みそ	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1



調理時間：10分



作り方

- 1 トマトはくし形切りにし、さらに半分切る。アスパラは3cm長さの斜め切りにし、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら、「お塩ひかえめのほんだし」小さじ1 / 2、1のアスパラ・ズッキーニを加えて煮る。野菜に軽く火が通ったら、弱火にし、みそを溶き入れる。
- 3 1のトマト、「お塩ひかえめのほんだし」小さじを加えてサッと煮る。
- 4 器に盛り、オリーブオイルをたらす。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
65kcal	2.9g	3.0g	7.6g	23mg	0.7mg	46μgRAE	1.1mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.08mg	0.06mg	0.11mg	19mg	0mg	1.8g	1.3g	118g

- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスの良い食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に「減塩」を加えた食事のことをいいます。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。