

トマトスープ(6人分)

●材料●

トマト缶・・・・・・・・1缶
水・・・・・・・・900ml
しめじ・・・・・・・・1パック
玉ねぎ・・・・・・・・1個
コンソメキューブ・・2個
パセリ・・・・・・・・適量



▼作り方▼

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら玉ねぎとしめじ、トマト缶を加える。
- ② コンソメを入れてひと煮立ちしたら器に入れ、パセリをふりかける。

減塩みそ汁(6人分)

●材料●

水・・・・・・・・720ml
ほんだし・・・・・・・・3g
じゃがいも・・・・1個
しめじ・・・・・・・・1パック
味噌・・・・・・・・36g
牛乳・・・・・・・・160g



▼作り方▼

- ① 鍋に水720mlと乱切りのじゃがいもを加え沸騰させ、柔らかくなるまで煮る。
- ② ①に、ほんだし、しめじ、味噌と牛乳を加え、しめじに火が通ったら出来上がり。



低カロリーで
栄養価の高いしめじを
具材にして、体に優しい
スープとみそ汁を作りました。
特に、牛乳を加え味噌の量を
抑えたみそ汁は塩分を50%
カットし、カルシウムも摂れる
体が喜ぶ一品になって
います。