

トマトと夏野菜のみそ汁



調理時間: 10分



材料

2人分



作り方

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
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ1

(1) トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。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1/2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。



栄養成分

1人分あたり

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	46 μgRAE	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



NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



使用商品

お塩控えめの・ほんだし 100g箱



かつお節職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、更に「やさしお」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし」のおいしさそのままに60%減塩※。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます。

(※「ほんだし」比、食塩相当量分)

日本高血圧学会減塩委員会の減塩食品リスト(食塩含有量の少ない食品の紹介)に掲載されました。詳しくはこちらのページをご確認ください。