



トマトとオクラと小松菜のふわたまみそ汁



〔調理時間：8分〕

■材料・分量（4人分）

トマト	1個	【A】水	3・1/2カップ
オクラ	6本	【A】「お塩控えめの・ほんだし」	
小松菜	2株		小さじ2
溶き卵	1個分		
みそ	大さじ1・1/2		

■作り方

- ① トマトはひと口大、オクラは2cm幅の斜め切り、小松菜は3cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらいったん火を止め、①のトマト、オクラ、小松菜を加えて、みそを溶き入れる。
- ③ 再び火にかけ、煮立ったら、溶き卵を加えて大きくゆっくりかき混ぜ、卵が浮いてきたら、火を止める。

■ポイント

たっぷりの夏野菜を、オクラのとろみとふわふわの卵で美味しくいただける、食が進む一品です！

■1人分あたりの栄養成分

エネルギー	53 kcal
食塩相当量	1.1 g
野菜摂取量	83 g

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
AJINOMOTO