



# ケチャップの健康みそ汁



## ■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。  
油揚げは細切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②だし汁にケチャップを加え、①の野菜を入れて火にかけ野菜が柔らかくなったら油揚げ、豆腐を入れる。  
最後にみそを溶き入れる。

## ■材料・分量（4人分）

キャベツ	100g
にんじん	70g
しめじ	70g
油揚げ	30g
絹ごし豆腐	150g
【カゴメトマトケチャップ】	10g
だし汁	3カップ
みそ	25g

## ■ポイント

\* トマトには、昆布と同じ旨味成分「グルタミン酸」が含まれているため、みそを減らしてケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	85 kcal
●野菜相当量	70g
●食塩相当量	1g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社