



生姜が効いた オクラとミニトマトの味噌汁

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ オクラ	2本	4本
・ ミニトマト	2個	4個
【家庭で用意】		
・ おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ だし汁	300ml	600ml
・ 味噌	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① オクラに少量の食塩(分量外)を振り、板ずりをします。水で洗い流したらヘタを切り落とし、小口切りにします。ミニトマトは半分に切ります。
- ② 小鍋にだし汁を入れて沸かしたら、①を入れて中火で約3分煮ます。
- ③ オクラがやわらかくなったら、味噌を溶かし入れます。最後におろししょうがを加え香りを出したらできあがり。

〈栄養成分1人前(184g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 26kcal ☐ 蛋 1.8g ☐ 脂 0.6g ☐ 炭 4.0g ☐ 塩 1.6g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。