

レタスとトマトの牛乳味噌汁

*材料（4人分）

- ・レタス 160g
- ・ミニトマト 8個
- ・玉ねぎ 60g
- ・出汁 600ml
- ・味噌 大さじ1.5
- ・牛乳 40ml
- ・黒こしょう 少々

汁物



*作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタをとり、玉ねぎは薄切りにします。
- ②鍋に出汁と玉ねぎを入れて火にかけます。
- ③沸いてきたら火を弱めて、ミニトマトとレタスと味噌を加えて、再び煮立ったら牛乳を入れて火を止めて器に盛ります。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 39kcal
- ・たんぱく質 2.3g
- ・脂質 0.8g
- ・食物繊維 1.4g
- ・食塩相当量 1.0g
- ・カルシウム 36mg