

# 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