



とまとん汁



【材料・4人分】

にんじん	1/3 本
玉ねぎ	1/4 個
ごぼう	25g
しいたけ	2 個
ホールトマト缶(またはトマト)	100g
豚バラ肉	50g
味噌	20g
だし汁	500ml
砂糖	適量



作り方



- ①にんじん、玉ねぎ、しいたけは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにする。豚バラ肉はひと口大に切る。(ホールトマト缶ではなくトマトを使用する場合はトマトをさいの目切りにする。)
- ②鍋で豚バラ肉を炒め、野菜を入れて軽く炒める。
- ③②にだし汁を入れ、ホールトマトをつぶしながら汁ごと加える(トマトを加える)。
- ④アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌を加え、味見をし、酸味が強ければ砂糖を加える。

ポイント



- ★生のトマトを使った場合、煮込むとトマトの皮が残ります。気になる方は、トマトの皮をむくか、ホールトマト缶を使ってください。
- ★トマトを入れることで夏でもさっぱり食べられます。
- ★長ねぎや小ねぎを加えると、彩りもよくなります。



【1人分の栄養素】 エネルギー:87kcal
 ●タンパク質:3.4g ●脂質:1.7g
 ●食塩相当量:0.5g

