

すこやか夏休みレシピ ②-1

夏満載☆出汁たっぷり！

夏野菜のみそ汁



お好みで、落とし卵など
を入れても美味しい♪

★そうめん用に多めに
作って冷やしておくのも
おすすめです♪

材料 (4人分)

ズッキーニ (中)	...	1/2 本
トマト (中)	...	2 個
玉ねぎ	...	1/2 個
味噌	...	大さじ 1 と 1/2 ほど
水	...	400 ml

(※冷たくしてすぐ食べたいときは、水を少なめに作り、氷を入れて温度を調整してください)

(1人分あたり)

エネルギー	:	47Kcal
炭水化物	:	7.0g
脂 質	:	0.5g
たんぱく質	:	2.1g
食物繊維	:	2.0g
塩 分	:	0.8g

1. 鍋にズッキーニ、トマト、玉ねぎは角切りにして入れ (お好みの切り方でOK)、水を足します
2. 中火にかけ、10～15分ほど加熱します
3. 具材がお好みの固さになったら、一度火を止め、味噌を溶きます
4. 再び弱火にかけ、煮えばなで火を止めて完成です

すこやか夏休みレシピ ②-2

簡単♪涼しげ✧

変身！夏野菜そうめん



お好みでしそなどを
のせても美味しい♪

材料（1人分）

夏野菜味噌汁の残り ... 1人あたりお玉2～3
杯ほど

（冷蔵庫で冷えた状態のものを使用します）

シーチキン（油漬け） ... 1/4 缶ほど

ごま油 ... 小さじ1

そうめん ... 1束ほど

水 ... 適量

（そうめんを茹でるお湯に使用）

（お好みで）

しそなどの薬味 ... 写真は1人分1枚

（1人分あたり）

エネルギー： 251Kcal

炭水化物： 43.4g

脂 質： 8.6g

たんぱく質： 9.2g

食物繊維： 3.8g

塩 分： 2.9g

日本人（18歳以上）の
1日の食塩摂取目標量
男性7.5g、女性6.5g

1. そうめんを表示の時間通りに茹で、冷水でよく洗い締めます
2. お皿に盛り、その上から夏野菜味噌汁をかけます
3. シーチキンをのせ、ごま油をかけます
4. お好みでしそなどの薬味をのせて完成

