

旬の地元野菜を使って

レタスとトマトのサラダみそ汁



新城市の特産品として、高原トマトがあります。

ミニトマトは大玉トマトに比べて、栄養価はぎっしりで、リコピンは3倍もあります。

【1人分の栄養量】

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.4g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.7g

【材料】(2人分)

レタス	2枚(80g)
ミニトマト	6個
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはへたを取る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかける。

沸いてきたら火を止めて、ミニトマトとレタス、みそを加える。

再び煮立ったら、器に盛る。