


たけのことツナのみそ汁



材料 【2人分】

たけのこ	約50g
ツナ缶	1缶(80g)
長ねぎ	約3センチ
水	300ml
みそ	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 65 kcal

 塩分 1.4 g

作り方

- 1) たけのこは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- 2) 水を沸騰させ、たけのことツナを汁ごと入れる。
- 3) ひと煮立ちしたら、みそを溶かし入れ、ねぎを加える。

Cooking Point

- ツナからだしが出るので、だし汁いらずです。
- ツナは水煮（ノンオイル）、食塩なしを使っています。
- 長野県の郷土料理をヒントにしています。



対象：子どもから
ご年配の方まで