

◆献立名◆

夏バテ予防みそ汁

★材料★(4人分)

- トマト 1玉
- 長芋 10cm
- キャベツ 5枚
- みそ 大さじ2~3
- だし汁 800ml

☆アピールポイント☆

長芋をお味噌汁に入れることによって、柔らかくなるので、噛みやすく味が染みて美味しい。ほかにも、オクラも入れてもいいかもしれません。

●作り方●

- ① トマトと長芋は、いちちょう切りにし、キャベツは四角に切る。
- ② 鍋にだし汁を加え、野菜を入れて煮る。火が通ったら味噌を溶き入れて完成。