

まぐろとかぶのみそ汁

IG 女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース



1人分
エネルギー 483kcal 食塩相当量 2.9g



まぐろとかぶのみそ汁
サニーレタスとハムのサラダ

料理研究家 今泉 久美

材料 (2人分)

<まぐろとかぶのみそ汁>

- まぐろ(赤身・ぶつ切り) . . . 140g
- かぶ . . . 小2個 (200 g)
- えのきだけ . . . 40 g
- だし汁 . . . 360m l
- みそ . . . 大さじ1と1/3
- 粉ざんしょう . . . 少々



材料 (2人分)

<サニーレタスとハムのサラダ>

- サニーレタス・・・4～5枚 (100 g)
- 紫玉ねぎ・・・1/3個 (50 g)
- ロースハム・・・2枚 (20 g)

- オリーブ油・・・大さじ2
- A レモン汁・・・大さじ1
- 塩、
粗びき黒こしょう・・・各少々



今日のひとこと

- みそ汁に粉ざんしょうをふると、
魚の生臭みも気にならず、キリッと味が引き締まり、
みその味が際立ちます。
- 野菜のビタミンC、
まぐろのたんぱく質を
一緒にとることで、コラーゲンが
生成され、美肌作りの効果も
得られます。

