

2026年4月号

【料理名】ツナとミニトマト、アボカドのみそ汁



【主材料】（2人分）

ツナ（水煮）……1缶

ミニトマト……6個

アボカド……1/2個

だし汁……400ml

みそ……大さじ1と1/3

【作り方】

1. ツナは缶汁をきる。ミニトマトは半分に切る。アボカドはひと口大に切る。
2. 鍋にだし汁を入れて煮たせ、①を加えて弱火で2～3分煮る。みそをとき入れる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。