

★
나트륨 함량
630.14mg
★



토마토 미소된장국

1 SERVING · 총량 196g



열량
46.85 kcal



탄수화물
5.29 g



지방
1.33 g



단백질
3.43 g



나트륨
630.14 mg



토마토	50g
두부	30g
양파	15g
표고버섯	15g
멸치	5g
고추	8g
대파	3g
다시마	2g
미소된장	30g



01 멸치, 다시마를 끓여 육수를 만든다.



02 두부, 양파, 표고버섯, 고추, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.



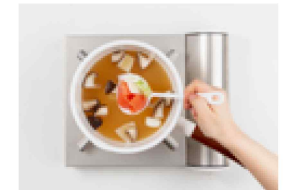
03 냄비에 물을 끓여 토마토를 5분 정도 익힌다.



04 토마토 껍질을 제거하고 반을 잘라 씨를 제거하고, 적당한 크기로 썬다.



05 육수에 미소된장을 풀고 양파, 표고버섯을 넣는다.



06 토마토와 대파를 넣는다.



TIP · 토마토, 다시마, 양파는 나트륨 배출을 도와줘요.