

食物繊維たっぷりとろとろスープ

調理時間

10分

汁物

野菜量
1人25g



材料：4人分

なめこ	1袋(80g)
オクラ	1袋(4～5本)
長いも	200g(10cm程)
乾燥カッタわかめ	4g(大さじ2程)
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	600ml

エネルギー

55 kcal

タンパク質

2.1 g

脂質

1.5 g

食物繊維

2.5 g

食塩相当量

0.5 g

レシピ提供
千歳市保健福祉部健康づくり課

下準備

なめこはザルにあけ、さっと水洗いし水気を切る。オクラはヘタを落とし、5mm幅の輪切りにする。長いもは皮をむき、ポリ袋に入れ、まな板の上でコップなどの底でたたいて砕く。(少し形が残るくらいまで)

煮る

深めの鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れ、中火にかけ、煮立たせる。沸騰したら、なめこ、オクラ、長いもを加え3分ほど煮る。※なめこを入れると吹きこぼれやすいため、沸騰したら火を弱める。

仕上げ

オクラに火が通ったら、乾燥わかめ、しょうゆ、ごま油を加えてかき混ぜる。器に盛ったら完成。
※食べるまでに時間が空く場合は、温め直しの際にわかめを入れてください。