



おやこでかんたんクッキング ～とろとろオクラスープ～



前橋市健康増進課

【材料】4人分

オクラ	60 g
長いも	150 g
しいたけ	40 g
鶏ガラスープの素	5 g
しょうゆ	6 g
こしょう	0.1 g

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 生で食べることの多い「長いも」をスープにいれるとホクホクとろーり食感でおいしいです。

【作り方】

- ①オクラは塩をこすりつけうぶ毛をとり、流水で流してから小口切りにする。
長いもは短冊切り、しいたけは石づきを落とし、薄切りにする。
- ②鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて沸騰させ、長芋としいたけをいれる。
長いものに火が通ったらオクラを入れる。
- ③しょうゆ・こしょうで味を整える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
35	1.7	0.2	7.4	22	0.8
kcal	g	g	g	mg	g