



野菜料理をプラス1品！ ～オクラのかきたま汁～

前橋市健康増進課


【材料】4人分

卵	2 個
だし汁	600 ml
A	塩 小さじ1/6
	しょうゆ 小さじ2
B	片栗粉 小さじ2
	水 大さじ1強
オクラ	8 本
塩	少々
トマト	1 個



【作り方】

- ①オクラに塩をふり、まな板で板ずりをし、流水で流す。ヘタを取り斜めに半分に切る。トマトは1cmの角切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけて、沸騰したらオクラとAを入れる。
- ③オクラがやわらかくなったら、火を弱めてBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④卵をボウルに割り入れよく溶き、③に菜箸を使って流し入れる。最後にトマトを入れ、火を止める。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

オクラの粘りと卵のふわふわが楽しいスープです。きちんとだしを取ることで食塩の量が控えられ、減塩につながります。

【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
59	4.4	2.6	4.5	38	0.9
kcal	g	g	g	mg	g