

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 大酵 木 ®

汁物・スープ

とろとろ汁

[1人分] エネルギー: 32kcal 塩分: 1.1g



材料 [4人分]

• 長いも:120g

• オクラ:4本

• えのきたけ:50g

• だし汁:2と1/2カップ

• 塩:小さじ1/2

• 醤油: 小さじ1

• 味噌:小さじ1

作り方



長いもはすりおろします。オクラは小口切りに、えのきたけはみじん切りにします。



鍋にだし汁、長いも、えのきたけを入れて火にかけて、沸騰したらオクラを加えます。再沸騰させてから、調味料を加えて味 を調えます。

[ワンポイントアドバイス]

オクラや長いもには、ぬるぬるした粘り気のもとである水溶性食物繊維(ムコ多糖類)が含まれています。胃の粘膜を保護して、たんぱく質の消化吸収を助け、滋養強壮、疲労回復に役立ちます。