

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

1

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。

2

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。