

オクラと豆腐のスープ



オクラには食物繊維が含まれており、整腸作用や血糖値の急激な上昇を防いでくれます。食欲のない朝でもさっぱりと食べられます。



作り方

材料(2人分)

- ・オクラ 60g (5~6本)
- ・えのき 10g
- ・絹ごし豆腐 300g
- ・水 400ml
- ・中華だし 5g (小さじ2)
- ・塩 (板ずり用) 適量

- ① えのきは、食べやすい大きさに切る。オクラはがくの部分をむく。塩をまぶして板ずりをして洗い、5~6mm幅の輪切りにする。
- ② 豆腐は平たく切る。
- ③ 鍋に水と中華だしを入れる。煮立ったら、豆腐、えのき、オクラを入れる。さっと煮る。

1人分エネルギー：99Kcal 食塩相当量：1.3g 野菜の量：35g