

オクラの五目みそ汁

汁物



・ エネルギー	75	Kcal
・ たんぱく質	2.6	g
・ 脂質	1.4	g
・ 糖質	13.5	g
・ 食塩	0.6	g
・ 食物繊維	2	g

材料

・ ジャがいも	2 個	・ 油揚げ	12 g
・ オクラ	4 本	・ ねぎ	2 本
・ だいこん	40 g	・ だし汁	3 カップ
・ にんじん	20 g	・ みそ	大さじ2 杯

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
- 2 だいこん、にんじんもいちよう切りに。
- 3 オクラは軽く塩でもみ、さっと湯がいて切っておく。
- 4 油揚げは油抜きをし、たんざく切りにする。
- 5 だし汁にじゃがいも、だいこん、にんじんを入れ一煮立させる。
- 6 野菜が煮えたら、油揚げを入れる。
- 7 火を弱め、みそを溶き入れる。
- 8 器に盛り、ねぎとオクラをのせる。