

# 具たくさん味噌汁 とろねば冷汁



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 具だくさん味噌汁 とろねば冷汁



## 材料(2人分)

- ・モロヘイヤ…60g
- ・オクラ…6本
- ・なめこ(パック)…1/2袋
- ・ごま油…2,3滴
- ・味噌…小さじ2
- ・だし汁…240cc

## 作り方

- ① オクラは塩(分量外)で板ずりし、ガクを取り除く。爆発を防ぐために数カ所爪楊枝で穴をあけ、レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。
- ② ①のオクラは一口大の斜め切りにし、なめこはさっと水洗いする。
- ③ モロヘイヤは茎をはずし茹でる。茹でたら冷水にさらし、水気をよく絞り、まな板で叩くように刻む。
- ④ 鍋にだし汁となめこを入れ、加熱する。煮立ったらオクラとモロヘイヤを入れ、再び煮立たせてから火を止め、味噌を溶く。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- ⑥ 器に盛り付けてごま油をたらしたら完成。

## 栄養成分(1人分)

熱量…33kcal たんぱく質…1.7g 脂質…1.4g 炭水化物…2.5g(食物繊維…2.0g)  
食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)