

## オクラのお味噌汁



エネルギー 52kcal  
たんぱく質 4.4g  
脂質 2.0g  
食物繊維 1.2g  
塩分 1.8g  
(1人分)

### 分量 (2人分)

オクラ	2本 (20g程度)
豆腐	60g
だし	300ml
乾燥わかめ	0.2g程度
味噌	小さじ4 (24g)



### 作り方

- ① オクラの産毛を取るために板ずりをしてから、1～2分程茹でる
- ② オクラを取りあげ、食べやすい大きさに切る
- ③ 豆腐を1～2cm角に切る
- ④ 乾燥わかめを水で戻し、1cmくらいの食べやすい大きさに切る
- ⑤ 鍋におだし、豆腐、わかめを入れて温める
- ⑥ 味噌を溶き入れ、沸騰する前に火を止める
- ⑦ 最後にオクラを入れる

※オクラの切り方を工夫したら、見た目もおもしろいです！

※ジャガイモを入れて、具たくさんにしてもおいしいですね！