

## オクラとミニトマトのスープ【食改さん提供レシピ】



### 分量（2人分）

|       |             |
|-------|-------------|
| オクラ   | 2本（150g程度）  |
| ミニトマト | 4個（70g程度）   |
| 乾燥わかめ | ひとつまみ（1g程度） |
| コンソメ  | 小さじ1（4g）    |
| 水     | 350ml       |
| こしょう  | 少々          |



|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 36kcal |
| たんぱく質 | 2.2g   |
| 脂質    | 0.3g   |
| 食物繊維  | 4.4g   |
| 塩分    | 0.9g   |
|       | （1人分）  |

### 作り方

- ① オクラは薄い輪切り、ミニトマトは半分に切る
- ② なべに水を入れて、沸騰したらコンソメを入れる
- ③ ②にオクラとミニトマトを入れて、ひと煮立ちしたら火を止める
- ④ 火を止めたなべに、乾燥わかめを入れる
- ⑤ 器に盛り、好みてこしょうをかける