



オクラのすまし汁

栄養士コメント

オクラのぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

作り方

オクラ、えのき、豆腐は食べやすい大きさに切る。

だしにオクラ、えのき、豆腐を入れ、火にかける。

えのきに火が通ったら、しょうゆを加え、味を整える。



成分値 (1人分)

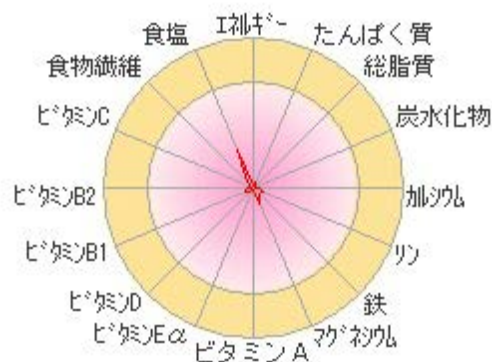
摂取値 単位

1. エネルギー	27 kcal
2. たんぱく質	2.9 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. オクラ-----	1	本
2. えのきたけ-----	20	g
3. 木綿豆腐-----	20	g
4. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
5. だし(かつお・昆布)-----	120	ml



(黄色い部分が範囲内です)