



モロヘイヤとオクラのスープ

栄養士コメント

モロヘイヤはビタミンA・C・Eが多く、抗酸化作用があり、免疫力アップに役立ちます。オクラ、モロヘイヤのネバネバには胃の粘膜保護の働きがあるムチンを含み、食欲がない時でもツルツル入ります。水に溶けるのでスープにすることで無駄なく食べることができます。

作り方

- ①:モロヘイヤは刻み、オクラは小口切りにする。
- ②:鍋に分量の水、コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら、①のモロヘイヤ、オクラを入れる。一煮立ちしたら、火を止め、お好みでこしょうを加える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	18 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	86 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	257 μg
10. ビタミンE α	2.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. モロヘイヤ	30	g
2. オクラ	1	本
3. 水	150	ml
4. 固形コンソメ (塩分控えめ)	1/3	こ
5. こしょう		適宜

