

材料 (1人分)

オクラ	1本
にんじん	お好みの量
たまねぎ	お好みの量
ひじき	小さじ1/2
豆乳	80cc
水	100cc
だしの素	ひとつまみ
みそ	大さじ1/2

エネルギー	85キロカロリー
塩分	1.4グラム



作り方

①下準備

オクラ
産毛を塩でこすり落とし、
さっとゆで、輪切り

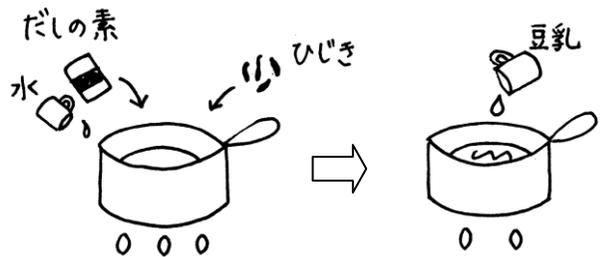


にんじん
いちょう切り

たまねぎ
角切り



②鍋に水、だしの素、にん
じん、たまねぎ、ひじき
を入れて火にかける。
野菜がやわらかくなっ
たら、豆乳を入れて再度加
熱する (沸騰しすぎに注意)



③みそを溶かし入れ、オク
ラを加える。



味をみながら
みそを入れま
しょう