

中華風スープ

	材料(2人分)			
	オクラ			30g
人参			10g	
春雨			10g	
ホールコーン			40g	
水			1 1/2 カップ	
A	中華スープの素		小さじ 1/2	
	しょうゆ		小さじ 1/2	
	塩		小さじ 1/4	
	こしょう		少々	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	97 kcal	2.6g	0.9g	0.6g



作り方

1. オクラは塩(分量外)をつけ板ずりし、さっとゆで小口切りにする。
人参はせん切りにする。
2. 春雨は水でもどし、食べやすい大きさに切る。
3. 分量の水を沸かし、1、2、水切りしたホールコーンを入れ、Aの調味料を加え、煮立ったら火を止める。



コメント

- ・ オクラに含まれる食物繊維は、腸内でコレステロールを吸着し、体外へ排出する働きがあります。