



さつまいも・オクラレシピ 野菜スープ

材料(4人分)

さつまいも……………中1本(180g)
にんじん…………… 1/2 本(70g)
キャベツ…………… 1 枚(70g)
赤ピーマン…………… 2 個(50g)
オクラ…………… 4 本(40g)
サラダ油…………… 大さじ 1(12g)
鶏がらスープの素…大さじ 1 強(10g)
春雨(乾燥)…………… 60g
めんつゆ(ストレート)…大さじ 2 弱(30g)
酢…………… 大さじ 1(15g)

作り方

- ①野菜類は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、オクラ以外の野菜を炒めて、水、鶏がらスープの素を入れて煮る。野菜がある程度やわらかくなったら春雨を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③オクラを加えてさっと火を通す。
- ④めんつゆと酢を加え、味を調える。

[一人分の栄養量] エネルギー:171kcal, 食塩相当量:1.5g