



なめたけだけで味付けをしているので減塩をしている方にオススメです。味が物足りない場合はお好みでかつお節をかけると旨みがプラスされ食べやすくなります。

材料(4人分)

- ・オクラ 9本
- ・なめたけ 大さじ3
- ・豆腐 1丁

作り方

- ①オクラに塩少々(分量外)を振って手で軽くこすり合わせ産毛をとり、水で洗い流す。
- ②鍋に湯を沸かしてオクラを1～2分茹で、水にとって冷ます。ヘタを切り落として薄い小口切りにする。
- ③ボウルにオクラとなめたけを入れて和える。
- ④豆腐を4等分に切って器に入れ、上から③をかける。

1人分あたりの栄養価

エネルギー62kcal たんぱく質5.3g 脂質2.7g 食塩相当量0.6g



ざるそばのエネルギー量は？

そば 1人前(茹で230g)で300kcal
そばだけ(炭水化物だけ)で食べると
血糖値が急上昇しやすくなるので
おかずも一緒に食べるようにしましょう。

