

◎メニュー名：オクラと豆腐の中華スープ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：59kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

| | | | |
|-----|-------|------------|-------------|
| ごま | セサミン | 抗酸化作用 | ・・・認知症予防 |
| わかめ | 食物繊維 | 腸内環境をととのえる | ・・・生活習慣病予防 |
| オクラ | カルシウム | 骨の材料 | ・・・骨粗しょう症予防 |

| 材料名 | 分量 (g・ml) |
|----------|-----------|
| わかめ (乾) | 2g |
| 絹ごし豆腐 | 60g |
| オクラ | 4本 (40g) |
| 白炒りごま | 小さじ1 |
| 水 | 300ml |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| | |
| | |
| | |



作り方

| |
|--|
| ①わかめは水で戻してしっかりと水気を切る。豆腐は1.5～2cmの角切り。オクラは板ずりしてへたを除き、厚さ1.5cmの小口切り。 |
| ②鍋に分量の水・鶏がらスープの素をあわせて火にかけ、沸騰したら①を加えてオクラが柔らかくなるまで加熱する。 |
| ③②に白炒りごま・ごま油・しょうゆをあわせて調味し、器に注ぎ入れる。 |
| |

パーフェクトレシピポイント

| |
|---|
| オクラのネバネバのもとになっているのは、食物繊維として働くペクチンとムチンと言われる成分です。 |
| ペクチンは腸内環境を整える働きがあり、オクラは生活習慣病の予防にもおすすめの食材です。抗酸化作用の高いごまや食物繊維が豊富なわかめと合わせることで |
| パーフェクトなスープになります。 |
| |