



体に優しくあり続けたい

# 長いもとオクラのねばねばスープ

【材料】 2人前  
※写真は1人分

ながいも	10cm(250g)
オクラ	4本(60g)
みそ	小さじ2(12g)
A 顆粒和風だし	小さじ2(6g)
濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.0g カロリー 162kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.8g	食物繊維	3.7g
脂質	0.8g	カリウム	860mg
炭水化物	29.9g	カルシウム	48mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①ながいもは皮をむき、一口大のざく切りにする。
- ②オクラは塩でもみ洗いしてヘタを取り、3本は3等分にし、1本は飾り用に薄く切っておく。
- ③ミキサーに、①、②で3等分にしたオクラ、Aを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④③を器に入れ、スライスしたオクラを飾って出来上がり。

### このレシピのポイント

オクラには食物繊維、カリウムが含まれていますが、意外にもカルシウムも含まれています。オクラ100gあたりのカルシウム含有量は牛乳の約8割と野菜の中では特に多く、成長期のお子さんだけでなく骨粗鬆症の予防にもおすすめです。

けいりん作(医学部医学科)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科