

食推
さんの!

うま塩レシピ

もずくとオクラのとろとろスープ

うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

もずくは加熱しすぎると食感が損な
われるため、火を止めてから加える
のがポイントです。



暑い時期、食欲がない時でもすると食べられる、夏におすすめの
スープです。もずくとオクラに含まれる水溶性食物繊維が、腸内環境
を整えてくれます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- もずく…………… 80g
- オクラ…………… 40g(4本)
- 木綿豆腐…………… 80g
- 長ネギ…………… 40g(1/2本)
- ニンジン…………… 60g
- 水…………… 480g
- 鶏ガラスープの素… 1.2g(小さじ1/2)
- 薄口しょうゆ…………… 12g(小さじ2)
- 酒…………… 15g(大さじ1)
- 塩…………… 少々(0.8g)
- ごま油…………… 2g(小さじ1/2)

A

作り方

- ①もずくはさっと水洗いする。オクラは
塩もみをして洗い、へたを切り落として
5mm幅に切る。
- ②木綿豆腐は1.5cmの角切りにし、ニンジ
ンは厚さ3mm程のいちょう切りにする。
長ネギは厚さ5mm程の斜め切りにする。
- ③鍋に水・鶏ガラスープの素・ニンジン
を入れて火にかける。
- ④ニンジンがやわらかくなったら、オクラ・
木綿豆腐・長ネギ・Aを入れて味をと
とのえる。
- ⑤火を止めたら、もずく・ごま油を入れる。

★1人分 エネルギー37kcal
食塩相当量0.9g、たんぱく質1.9g