

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

モロヘイヤと切りいかの冷やとろ汁

材料

(2人分)

モロヘイヤ	…2束(40g)
オクラ	…2本(20g)
長芋	…30g
しょうが	…1/2かけ
みょうが	…1/2個
白ごま	…少々
A 切りいか	…9g
かつお節	…4g
水	…240ml
みそ	…大さじ1/2



1人分57kcal/塩分0.7g



つくり方

- ①鍋にAを入れて沸騰させ、みそを加え粗熱を取る。
- ②モロヘイヤとオクラは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③長芋としょうがはすりおろし、みょうがは干切りにする。
- ④①に②と③を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤お椀に注ぎ、上からごまを散らす。



切りいかから出るだしや野菜のとろみで、少量の味噌でも満足できます。
切りいか、かつお節はそのまま残すことで歯ごたえも楽しめます。

鶴見区医師会在宅部門