

## とろろ汁



## &lt;1人分の栄養価&gt;

- ・エネルギー:36kcal
- ・たんぱく質:1.7g
- ・脂質:0.2g
- ・炭水化物:7.3g
- ・食塩相当量:1.2g

野菜量  
55g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
長いも だし汁 薄口しょうゆ 塩 オクラ	200g 600cc 小さじ2 少々(*) 2本	すりおろす 茹でて食べやすい大きさに切る	① だし汁に薄口しょうゆと塩を加える。 ② ①に長いもを混ぜてオクラを飾る。

温めても冷やしてもおいしい！

(\*) 少々：親指と人差し指の2本でつまんだ量が目安です。

ちなみに、ひとつまみは、親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量が目安です。

## ☆ポイント☆

だし汁にすりおろした長いもを混ぜるだけで完成するお手軽な一品です。  
食欲がないなあという時にぴったり！！

