

おくら入り卵スープ



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 52kcal
たんぱく質： 4.4g
脂 質： 2.7g
炭水化物： 3.6g
食塩相当量： 0.8g

【材料（4人分）】

おくら	8本
えのきたけ	100g
卵	2こ
中華だしの素	小さじ1(2.5g) (顆粒状鶏がらスープの素など)
しょうゆ	小さじ2(12g)
水	400ml
こしょう	少々

【下準備】

○おくら・・・小口切り
○えのきたけ・・・1cm長さに切る
○卵・・・・・・・・・・割りほぐしておく

【作り方】

- ① 鍋に分量の水とおくら、えのきたけをいれて火にかける。
- ② 沸騰したら中華だしの素としょうゆで味をつける。再び沸騰したら卵を流し入れる。
- ③ 好みでこしょうをふる。

みょうがを加えると、夏らしい味になります。

おくらのぬめりでとろみがつき、薄味でも味を感じやすくなります。ぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える作用などがあります。