

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