



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



2つの
ネバネバ成分で
とろりとした
口当たり

ネバネバ食材のオクラを満喫！ オクラとなめこのみそ汁

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
36kcal	2.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

オクラ.....4本
生なめこ.....1袋
カットわかめ.....2g
みそ.....大さじ2
A 水.....400ml
だし(素(顆粒)).....小さじ2
塩.....小さじ1

■作り方

- ① オクラはヘタの先端とガクを取り、塩をふって板ずりをし、流水で洗って小口切りにする
- ② なめこは流水で軽く洗う
- ③ 鍋にAを入れ煮立たせ①とわかめを加え、2分程度煮たら火を止め、みそを溶き入れて弱火で温める

cooking memo