

# つくってみませんか？

# オクラともずくのすり流し汁

## 《材 料》(4人分)

だし汁	.....	560g
うすくちしょうゆ	.....	大さじ1
酒	.....	小さじ1
みりん	.....	小さじ1
塩	.....	少々
オクラ	.....	4本
もずく	.....	100g
しょうが	.....	1かけ

(1人分の栄養価 18Kcal)

## 《作 り 方》

鍋にAを入れひと煮立ちしたら冷ます。

オクラはがくを除いて、塩少量(分量外)をまぶしてもむ。

沸騰した湯に②を入れ、やわらかくゆでて水気をきり、5mm幅に切る。

もずくは包丁でとろろ状になるまでたたき切る。

しょうがをすりおろす。

④・⑤をまぜあわせ器に盛り、オクラをのせて汁を注ぐ。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



## 内臓脂肪を減らそう！ (食事のポイント)

1. 野菜をたっぷりとり
2. 脂肪の取りすぎに注意する
3. 塩分を控えて薄味に
4. 食事は遅くても就寝 2 時間前には済ませる
5. 適正なエネルギー量を

