

# もちい濃厚 とろろ汁



## 材料 (2人分)

- ・やまいも 100g
- ・オクラ 4本 (40g)
- ・塩 少々
- ・簡単だし汁 1.5カップ (300ml)

- 〔 かつお節 (4g)
- 〔 昆布 (5cm角)
- 〔 水 (2カップ)



## 作り方

1. 簡単だし汁を作る。  
お鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止める。  
かつお節と昆布を入れて7~8分おき、ざるでこす。
- 2 オクラはヘタを落とし、小口切り。  
やまいもは皮をむく。
- 3 1のだし汁をお鍋に戻し、オクラを入れ、火にかける。  
さらに、やまいもをすりおろし、塩で味を整え、沸騰したら完成。

## ひとことメモ

\*だしの香り・とろろの食感で、やさしさあふれる汁物です。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー : 42kcal  
食物繊維 : 1.5g  
食塩相当量 : 0.6g

