

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

オクラとトマトのふわたまみそ汁



材料（4人分）

オクラ	6本
トマト	1個
溶き卵	1個分
A 水	3・1/2カップ
A お塩控えめのほんだし	小さじ山盛り1
みそ	大さじ3



調理時間：8分



作り方

- 1 オクラは2cm幅の斜め切りにし、トマトはひと口大に切る。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらいったん火を止め、1のオクラ・トマトを加えて、みそを溶き入れる。
- 3 再び火にかけ、煮立ったら、溶き卵を加えて大きくゆっくりかき混ぜ、卵が浮いてきたら、火を止める。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
61kcal	4.2g	2.2g	6.6g	35mg	0.9mg	48μgRAE	0.8mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.05mg	0.09mg	0.08mg	9mg	53mg	1.8g	1.9g	61g

- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスの良い食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に「減塩」を加えた食事のことをいいます。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。