

七福おから汁

「7種の野菜」と「福島の福」で
「七福おから汁」

福島の美味しい野菜をふん
だんに使っています！



125

キロカロリー

レシピ作成：(株)玄米酵素 エコロッキングスクール 管理栄養士

汁物



県産品使用 

噛みごたえ あり

調理時間 約15分

野菜使用量 72.5g

食塩相当量 0.9g

おいしく
健康に！



ふくしま健康プロジェクト大使
くし
く
筋内 夢菜さん

七福おから汁

材料・分量 (g/4人分)

おから	40
なす	40
ごぼう	50
舞茸	80
トマト	70
さつまいも	40
厚揚げ(湯通しする)	100
ごま油	小さじ1
だし汁	450cc
味噌	30
豆乳	100cc
小葱	10cm
生姜	1片(6~)

作り方(調理時間:15分)

- ① なす、トマトは小さめの乱切り、ごぼうは笹がき、舞茸はざく切り、さつまいもは輪切り、厚揚げは5mm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し①を炒めだし汁とおからを加える。野菜に火が通ったら豆乳を加え沸騰する直前に火を止め味噌を加える。
- ③ ②を器に盛り、小口切りした小葱と、すりおろした生姜を天盛りにする。

ポイント

- ごま油で炒める、豆乳を加える、生姜を添えることでコクが出て、減塩しても美味しく食べられます。
- 根菜やきのこ、肉や魚にもアレンジできます。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

