

つくってみませんか？

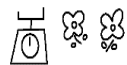
オクラをスープでおいしくいただく♪



<オクラとたまごのスープ>

材料(4人分)

オクラ(スライス)	…	4本(40g)
にんじん(いちょう)	…	30g
たまねぎ(スライス)	…	100g
粒コーン	…	50g
とうふ	…	1/2丁
なると	…	40g
乾燥わかめ	…	3g
卵	…	2こ
ごま油	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1/4
○塩	…	ひとつまみ(0.5g)
○鶏がらスープ(顆粒)	…	小さじ4
水	…	650ml



作り方

- ① 鍋に水を入れてわかし、○の調味料、にんじん、たまねぎ、を入れて煮る
- ② 粒コーン、豆腐、なると、わかめ、オクラを入れて煮る
- ③ 卵を細く流し入れ、かたまったらかき混ぜる。
仕上げにごま油をくわえて、完成♪

