



オクラのスープ



レシピの説明

オクラのとろみが自然に出て
優しい味わいです

<4人分>

| | |
|---------------|--------|
| オクラ（小口切り） | 4 本 |
| 絹ごし豆腐（さいの目切り） | 1/4 丁 |
| ロースハム（1cm角切り） | 4 枚 |
| 人参（いちょう切り） | 1/3 本 |
| レタス（2cm角ざく切り） | 1/4 個 |
| 水 | 800 cc |
| コンソメ | 小さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |

作り方

- ①オクラは塩（分量以外）で軽くこすって産毛を取り、
水で洗って小口切りにする
- ②他の材料も切る
- ③鍋に水と人参入れて火にかける
- ④コンソメ、しょうゆを加えて、味を調える
- ⑤オクラ、ハム、豆腐を入れひと煮立ちさせる
- ⑥レタスを加え火止めて、完成



ポイント

卵を加えるとコクが出て、タンパク質 UP
トマトを加えると酸味が出て、さっぱりに

