



オクラのスープ



レシピの説明

オクラのトロみが自然に出て
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	800cc
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

