

汁物

オクラとたまごのスープ

～時間がない時にさっと作れる簡単スープ～



一人分の栄養価 エネルギー 26kcal たんぱく質 2g 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

オクラ	6本
卵	1個
A { 水	3カップ
白だし	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- 【1】オクラはさっとゆで、ヘタを切って輪切りにする。
- 【2】鍋にAを合わせて入れ、火にかける。
沸騰したら、【1】を入れてひと煮たちさせる。
- 【3】【2】に卵を溶いて入れる。

※お好みでオリーブオイルとこしょうを加えても
おいしいです。

お子さん用アレンジ

- ・オクラは食べやすい大きさに切る
- ・できあがったスープをお子さん用にお湯で薄める
または、最初は薄めに味付けし、お子さん用に
取り分け後、大人用に味付けする



お手伝いポイント

- ・鍋にAの調味料を入れる
- ・卵を割り、溶き卵にする

