健康福祉センターおすすめレシピ

計物 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

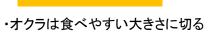
材料(4人分)

オクラ		6 本
卵		1個
	/水	3 カップ
A	が白だし	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



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

