

オクラとみょうがの 中華スープ

材料 2人分

- ・オクラ 3本
- ・みょうが 1個
- ・水 1.3カップ (260cc)
- ・醤油 小さじ 1/2杯
- ・塩 小さじ 1/6杯
- ・胡麻油 小さじ 1/2杯
- ・鶏ガラスープ 小さじ 1/2杯
- ・白炒り胡麻 小さじ 1/2杯



1人分 20 kcal 塩分 0.7 g

作り方

1. オクラはガクとヘタを取り 5mm位の小口に切る
2. みょうがは縦半分にして干切りにする
3. 鍋に水と調味料を入れ火にかける
4. 3が沸いたらオクラとみょうがを加え軽く火を通す
5. 器に盛って胡麻をかけて出来上がり♪

