

オクラ入り卵スープ



【作り方】

冷凍食品のオクラを使う場合
電子レンジで解凍しておく

1. 卵を割り溶いておく。
2. 鍋に水と刻みオクラと中華スープの素を入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 溶き卵を回し入れて、ゆっくりかき混ぜ、卵が固まったら火を止める。
4. 仕上げにごま油やコショウで香りを加える。

【材料（2人分）】

- 刻みオクラ 80g
- 溶き卵 1個
- 中華スープ 小さじ2
- 水 300ml
- こしょう(お好みで) 少々
- ごま油 少々



【1人分 エネルギー 67kcal 食塩相当量1.3g】