

おくらのキラキラスープ

ざいりょう

4人分

おくら	4~5本 (60g)
にんじん	小1本 (80g)
水	600ml
とりがらスープ粉末	大さじ1
こしょう	少々

エネルギー
1人分
17kcal

★つくりかた★

- ①おくらはへたをとりこぐちぎ小口切りにする。にんじんは皮をかわむき、いちょう切りにする。
- ②鍋に水ととりがらスープ粉末なべ みずを加えて火ふんまつ かわ ひにかける。
- ③にんじんを加えてやわらかくなるまでに煮る。
- ④おくらを加え煮て、こしょうを加えたらできあがり。

ポイント

*おくらが煮えてきれいな色になったら火を止めてOKです。