

トマトとオクラのスープ ~ごま風味が香るスープ~



1人分 21kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

トマト	40g	スープ	
オクラ	20g	固形ブイヨン	1/2個 (2g)
塩	少々	湯	300cc
コーン (缶詰)	20g	塩	ひとつまみ (0.5g)
		こしょう	少々
		ごま油	少々

作り方

- 1 トマトは湯むきし、一口大のザク切りにする。
オクラは洗ってから、表面に塩をすりこみ、
熱湯にサッと通し、水にとる。
へたを取り、薄い小口切りにする。
- 2 鍋にスープを作り、煮立ったらトマト・コーンを
加える。
- 3 塩・こしょう・ごま油で味を整え、最後にオクラを
加え、器に盛りつける。