

トマトとオクラのスープ

～ごま風味が香るスープ～



材 料（2人分）

トマト	40 g	スープ	
〔オクラ	20 g	〔固形ブイヨン	1/2個
塩	少々	〔湯	300ml
コーン（缶詰）	20 g	塩	ひとつまみ（0.5 g）
		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。