

オクラのカップスープ

【材料】 ※1食分作れます

冷凍オクラ・・・30g（ひとつかみ）
乾燥わかめ・・・1g
鶏ガラの素
しょうゆ
ごま（お好みで）

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器（マグカップでも可）

**エネルギー12kcal タンパク質1.0g**調理時間
約3分1食あたりの価格
約45円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器(マグカップでも可)に冷凍オクラ、乾燥わかめ、鶏ガラの素、しょうゆ、ごまを入れる。
- ② 熱湯を注ぎ入れかき混ぜたら完成。味が薄かったら、調味料を少しずつ足して調整する。

～メモ～

- ・ 冷凍ネギなどを入れても美味しくできます。冷凍野菜は切ったり茹でる手間を省くことができるのでおすすめです。
- ・ 鶏ガラの素以外に、みそやコンソメの素を使っても美味しくできます。
- ・ 汁物が欲しい時に、お好みの食材と調味料があれば簡単に1人前のスープを作ることができますので、ぜひ作ってみてください。