

## 《材料》 (4人分)

オクラ	120g
A	鶏がらスープ(粉末) 小さじ1
	水 カップ1
	薄口しょうゆ 大さじ1/2
	みりん 大さじ1/2
温泉卵	4個



鉦脈社

## ココがポイント

## 冷たいオクラのスープと温泉卵

★きれいな翡翠色で、食欲アップ！！

- ① オクラの種は水を流しながら、しっかり取り除きます。
- ② オクラは粘性が強く、スルッと一度にのどに入り大変危険。加熱して、粘りを取り除いて使います。

オクラの  
トッピングを除けば  
ソフト食2

ソフト食  
1

エネルギー  
98kcal

塩分  
0.6g

## 《作り方》

- 1 オクラは塩もみし、うぶ毛を取り除き、流水で洗い流す。縦半分にカットし、種を取り除く。



鉦脈社

流水の下でしっかり種を除きます。

- 4 耐熱容器に移して電子レンジに1分かけ、オクラの粘りを取り除く。



鉦脈社

加熱することで粘りが取れます。

- 2 塩を加えた熱湯で茹で、適当な大きさにカットする。

- 5 ④を冷まして器に盛り、温泉卵と輪切りにしたオクラを盛る。

- 3 茹でたオクラとAをミキサーで攪拌する。

## 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)