

レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用にアレンジしています。

オクラとたまごのスープ

副菜

【幼児4人分】

たまご	1個
オクラ	30g (4本くらい)
水	500mlくらい
「鶏がらスープ	5g (小さじ1と2/3)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
「塩	1g (ふたつまみくらい)

- ① オクラは薄く輪切りにする。
- ② 湯を沸かし、オクラを加える。
- ③ カッコの調味料を加える。
- ④ 溶いた卵を少しずつ加える。



おくらのネバネバで、
とろみでつき、卵がふわ
わっと仕上がります。