

オクラみそスープ



<材料>

豚薄切り肉60g オクラ4本 生しいたけ1枚 ゆでたけのこ30g 溶き卵1個分

≪調味料D≫

塩、こしょう各少々 しょうゆ小さじ1/2 酒小さじ1 片栗粉小さじ1

≪調味料E≫

水400cc 鶏がらスープの素小さじ2/3 上高地みそ30g しょうゆ少々

【作り方】

- ① 生しいたけは石づきを除き薄切りにする。
- ② たけのこは細切りにする。
- ③ オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、水にとって冷まし5ミリの輪切りにする。
- ④ 豚肉は細切りにしてボウルに入れ、調味料Dを混ぜる。
- ⑤ なべに調味料Eを入れて中火にかけ、煮立ってきたら③の豚肉を入れてほぐす。
- ⑥ 肉に火が通ったらアクを取り除き、しいたけ、たけのこ、オクラを加えて軽く煮る。
- ⑦ ⑤に片栗粉小さじ1の水溶きを回し入れ、とろみをつける。
- ⑧ ⑥に溶き卵を回し入れ、サッと混ぜて火を止める。
- ⑨ 器に黒酢小さじ1を入れて、⑦を注ぎ入れて軽く混ぜる。