



”ホッ”と一息おくらのポタージュ



材料(2人分)

オクラパウダー……3g
玉ねぎ……………1/4 個 (50g)
オリーブ油……………小さじ 1 弱 (3g)
水…………… 1/2 カップ (100ml)
固形コンソメ……… 1/2 個 (2g)
牛乳…………… 1 カップ (200ml)
塩こしょう……………少々
[飾り用]
オクラ……………1 本
クルトン……………大さじ 1

作り方

①玉ねぎを薄切りにして、鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。水と固形コンソメを加えてさっと煮る。
②ミキサーにオクラパウダーと牛乳、①を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
③飾り用のオクラをさっと茹で、小口切りにする。
④鍋に②を戻し、軽く沸騰させ、塩こしょうで調味する。
⑤器に盛り、③のオクラとクルトンも盛り付けて出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー: 115kcal、食塩相当量: 0.8g

指宿市健幸レシピ 平成 29 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品