



ニオクラのレシピ



## 野菜たっぷり指宿のスープ

### 材料(2人分)

- キャベツ.....3~4枚
- 玉ねぎ.....1/4個
- にんじん.....小1本
- じゃがいも(メークイン)....1個
- ベーコン.....2枚
- 春雨.....20g
- 卵.....1個
- コンソメ.....2個
- オクラ.....3本
- みかん.....1/2個

### 作り方

- ①野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水 3 カップ(600ml)を入れ、にんじんとじゃがいもを茹でる。
- ③②にコンソメを入れる。
- ④③にキャベツ、ベーコン、玉ねぎを入れる。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、茹でた春雨を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑥オクラを茹でて、2本は縦半分に切り、1本は輪切りにする。
- ⑦器にスープを注ぎ、⑥とみかんを飾り付ける。

指宿市健幸レシピ 平成 28 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品