

汁物 「オクラのすい流し」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

オクラ	4 本
だし汁	330 ml
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	大さじ 1/2
白玉粉	1/6 カップ
しょうが	1/3 片

🌸作り方🌸

- ① オクラは塩もみして縦割りにし、ゆでて冷ましておく。
- ② だし汁を作り、塩、しょうゆで調味し冷やし、オクラを漬けておく。
- ③ オクラを小さく切り、だし汁を少量入れ、ミキサーにかける。
- ④ 白玉粉をだし汁でのばして団子を作り、熱湯でゆでる。
- ⑤ すり鉢に③を入れ、すりながら残りのだし汁でのばし、味を整えて冷やす。
- ⑥ 器に団子を入れ、⑤を流し入れ、しょうが汁を落とす。