



## 第70回

初秋の季節とはいえ、暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

## ～ オクラのふんわり玉子スープ～

## ＜材料＞

- ・ オクラ … 5本
- ・ 長ねぎ … 1/2本
- ・ しいたけ … 1個
- ・ だし汁 … 3カップ
- ・ 塩 … 小さじ1
- ・ 卵(溶き卵) … 1個

## ＜作り方＞

- ① オクラは小口切りに、長ねぎとしいたけは薄切りにする
- ② だし汁を煮立て、オクラとしいたけを入れたら1～2分煮る
- ③ 煮立たら長ねぎを入れ、塩を加える
- ④ 溶き卵を流し入れたら完成！

## ※残ったスープでもう一品！

## ＜材料＞

- ・ 絹ごし豆腐 … 150g
- ・ しょうゆ … 適量
- ・ 砂糖 … 〃
- ・ 片栗粉 … 〃
- ・ しょうが … 〃

## ～ オクラのあんかけ豆腐～

## ＜作り方＞

- ① スープにしょうゆと砂糖を入れ、煮立てる
- ② しょうがを加える
- ③ 火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ④ 豆腐の上にかけたら完成！

過ぎやすい季節までもう少しですが、夏の疲れが出やすい時分でもあります。ご自愛ください。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店



TEL : 0944-74-1000

H P : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：乗富・新開・金納