

オクラスープ

～白オクラ料理～

(約4人分)



■材料

卵	4個 ⇒ 半熟または温泉卵 半熟 6分室温に戻したもの ⇒ 冷水
チキンスープ	4カップ・・・チキンスープのもとでとったもの (がらからスープを作る場合はがら5羽分+ブーケガルニ) ※なければチキンコンソメ可
白オクラ	3パック・・・2mmの小口切りに包丁を入れ粗みじん
塩・胡椒	適宜

■作り方

- ① 温泉卵の場合は冷蔵庫から出したての卵を沸騰した湯に入れ、すぐに火を止め20分置き(温泉卵)湯から取り出し冷やしておく
- ② チキンスープは塩、胡椒で味を調える
- ③ オクラはきれいに洗い、熱湯に塩を加えさっと茹でる。(さっと色が変わればよい。煮ないこと)
- ④ へたの部分を捨て切っておいたオクラを②に入れ味を調える
- ⑤ いただくとき卵を落とす(冷やしても美味)