

## 『モロヘイヤとオクラの冷製スープ』

——材料(2名分)——

- ・モロヘイヤ 1束(葉のみだと15枚程度。お好みで)
- ・オクラ 2~3本
- ・ミニトマト 3~4個
- ・しめじ 少量
- ・卵 1個
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ2杯
- ・水 400cc
- ・塩 適量

——作り方——

- ① モロヘイヤとオクラをさっと下茹で。(一緒に下茹でしてしまっても時間短縮)
- ② 材料をカット  
モロヘイヤ…ざっくり刻む  
オクラ…小口切り  
トマト…小口切り  
しめじ…一口大にカット
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて、沸騰したらコンソメを入れる。
- ④ ②をすべて入れ、さっと一煮立ちさせたら、塩で味を調える。
- ⑤ 溶き卵を細くまわし入れる。
- ⑥ できたスープを冷やす。