

「冬瓜スープ」



【材料4人分】

- | | | | |
|-----------|-------|-----------------------------|------|
| ・ 冬瓜 | 1/2個 | ・ オクラ | 3本 |
| ・ 人参 スライス | 10枚 | ・ カニカマ | 5本 |
| ・ だし汁 | 600ml | ・ しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ みりん | 大さじ2 | ・ 水溶き片栗粉(かたくり粉 大さじ1、水 大さじ1) | |
| ・ しょうが | 小さじ1 | ・ 塩 | 2つまみ |

【作り方】

1. 冬瓜は種を取って、食べやすい大きさにカットする。オクラは小口切り、人参はスライスし、型抜きする。カニカマはさき、しょうがはすりおろしておく。
 2. 鍋にだし汁と冬瓜を入れて火にかける。
 3. 冬瓜が透きとおったら、しょうゆとみりんを加えて15分ほど煮る。
 4. 3に人参、カニカマ、しょうがを加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉をまわし入れ、塩で味をととのえる。オクラを入れて、火を止める。
 5. 粗熱がとれたら、器に盛り付けて出来上がり。
- ※冬瓜の中身をくりぬき、器として使ってもよい。