

とうもろこしの和風ひんやりスープ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<170g>

🌿 材料 (2人分)



とうもろこし	大1本
おくら	1本
鰹昆布だし	1.5カップ
青ゆずの皮	適宜
白みそ	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

🌿 作り方

1. とうもろこしは皮をむいて実をとる。おくらはガクの部分を切り落とす。青ゆずの皮は細切りにする。
2. 鍋にとうもろこし、おくら、鰹昆布だしを入れてフタをして中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして、おくらがやわらかくなれば取り出す。(約2分)
白みそを加え再びフタをして、とうもろこしが柔らかくなるまで加熱し、火を止める直前にうすくちしょうゆを加える。(約5~6分)
3. 取り出したおくらは5mm幅の輪切りにする。
4. 2をミキサーにかけて、冷たく冷やす。
5. 器に盛りつけ、おくら、青ゆずの皮を飾る。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.9gにおさえています。