

【汁物】 しょうが香るシブイの中華スープ



材料（1人分）

	シブイ（冬瓜）	25g
	じゃがいも	15g
	オクラ	7g
	塩	少々
	生モズク（沖縄産）	5g
A	水	130ml
	鶏がらスープの素	1g
B	しょうがチューブ	1g
	塩	0.2g

《 作り方 》

- ① シブイは洗って皮をむき、1 cm厚さほどのいちょう切りにする。じゃがいもは洗って皮をむき、1 cm厚さほどのいちょう切りにし、約 10 分水にさらし、ザルに上げて水気をきる。オクラは洗い、塩をふりかけ、まな板の上で板ずりする。
- ② 片手鍋に湯を沸かしオクラを約 1 分茹で、ザルに上げて水気をきり、幅 1 cmほどの輪切りにする。
- ③ モズクはよく洗い、沸騰した湯で約 30 秒湯通ししてザルに上げる。3 cmほどの長さに切る。
- ④ 鍋に A、シブイとじゃがいもを入れて中火で約 6 分煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、オクラとモズクを入れて約 30 秒加熱する。火を止めて B を加えて混ぜ、器に盛りつけたら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	17Kcal	0.5g	0.0g	2.5g	0.9g



～ワンポイント～

夏が旬のシブイとオキナワモズクを組み合わせ、暑い時期でもしょうがの風味でさっぱりと食べやすい一品