

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【オクラと豚バラのピリ辛スープ】

材料 (約4人分)

・オクラ	30 g	⇒	小口切り
・豚バラ肉	80 g	⇒	ひと口大
・玉ねぎ	80 g	⇒	うす切り
・にんじん	40 g	⇒	いちょう切り
・もやし	70 g		
・ねぎ	30 g	⇒	小口切り
・生揚げ	40 g	⇒	ひと口大
・小松菜	30 g	⇒	ひと口大
・ごま油	小さじ1		
・酒	大さじ2		
・オイスターソース	大さじ1/2		
・トウバンジャン	少々		
・ラー油	少々 (お好み)		
・鶏がらスープ	600cc		
・煮干しだし	大さじ1/2		
・いりごま	小さじ1		

*ご家庭では、分量を加減して作ってください。

作り方

- ① 鍋にごま油を入れて熱し、トウバンジャンと豚肉を炒める。
- ② ①に玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ ②鶏がらスープ、煮干しだしを入れひと煮たちさせる。
- ④ 厚揚げ、もやしを入れて煮る。
- ⑤ 酒、オイスターソースを入れて煮る。
- ⑥ 小松菜、ねぎ、オクラを入れさっと煮る。
- ⑦ 最後にごまを入れてできあがり。

*お好みで、ラー油を加えると、よりピリ辛スープに仕上がります。