

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『スープで食べるオクラバーグ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 中西 春紗

 帝塚山学院大学

スープで食べるオクラバーグ

材料（4人分）

オクラバーグ

オクラ	4本（50g強）
鶏ももひき肉	200g
絹ごし豆腐	80g
マヨネーズ	大さじ1（12g）
塩	少々（0.3g）
コショウ	少々（0.2g）
サラダ油	小さじ1（4g）

和風スープ

オクラ	3本（40g）
黄パプリカ	1/4個（40g）
赤パプリカ	1/4個（40g）
A	だしの素顆粒 小さじ2（6g）
	酒 小さじ1（5g）
	薄口醤油 小さじ1（6g）
	塩 少々（0.3g）
	水 600mL



作り方（作業時間 約 20分）

- ① オクラは分量外の塩で板ずりしてから水で洗って産毛をとり、スープ用は5mm厚に切り（端は肉団子へ）、肉団子用は細かくきざむ。
- ② ボウルにオクラバーグの材料を全て入れ、しっかりこねる。
- ③ 12等分して小判型に成形し、サラダ油をひいたフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 鍋にAを入れて一煮立ちさせ、型抜きしたパプリカ、③を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ スープ用のオクラを加え、さらに1分加熱してから器に盛り付ける。