

"Ienohikari"
家の光

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

7
July
2022

ねこ背改善
ストレッチ

特集
1回10秒で
不調を
リセット！

心を開いて
いっしょに歩む
檀れい
「代替わり」
始めました
農家のスゴ技
新ジャガを
もっとおいしく！



大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和4年7月1日発行毎月1回1日発行第98巻第7号

おすすめ

家の光レシピ

ミニトマトとオクラのスープ ～ 夏野菜のうまみが溶けこんだスープ～

＜調理＞●小林まさみ 『家の光』2022年7月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- ミニトマト……………16個(約200g)
- オクラ……………8本(80g)
- タマネギ……………1/2個(100g)
- だし汁……………3カップ
- A
しょうゆ・塩……………各小さじ1/3
- 塩

作り方

- ①ミニトマトはへたを取る。オクラは塩をこすりつけて洗い、へたがくを取って、5mm幅の輪切りにする。タマネギは、1cmの角切りにする。
- ②鍋にだし汁、①のミニトマト、タマネギを入れて強火にかけ、ひと煮たちしたらふたをし、弱火で4分ほど煮る。Aを加えて味をととのえる。
- ③②に①のオクラを加えて中火で2～3分あくを取りながら、やわらかくなるまで煮る。



YouTubeの
動画配信で
ますますパワーアップ!

誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください!