



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

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 ～

エネルギー
32kcal
塩分0.7g
調理時間15分



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

7月号好評発売中

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、へたとがくを取って、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。

読者特典

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♪

お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

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

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!

特集
1回10秒で
不調を
リセット!

ねご背改善
ストレッチ

"Ienohikari"
家の光