味わいさっぱり♪オクラと梅の冷製スープ（1人前約24kcal）

＜材料（2人前）＞

●オクラ‥‥5本

●梅干し‥‥2個

●酢‥‥小さじ1

●水‥‥500cc

●だし取り職人かつおだし‥‥1袋

＜使用した商品＞

【1】オクラは熱湯でさっと茹で、小口切りにする。梅干は種を取り除いて包丁でたたく。

【2】500ccの水にだし取り職人かつおだし1袋を入れて、沸騰したら2分間煮だし、だしパックを取り出す。ボウルに【1】と煮出しただしを合わせ、冷蔵庫で冷やす。

【3】スープが冷えたら器にもって完成です。