

ジャンボオクラのスパイシースープ

<< 星形を活かしておしゃれで可愛いスープ >>



材料 (2人分)

ジャンボオクラ	4本
シメジ	1/2袋
タマネギのみじん切り	1/6個分
ニンニクのみじん切り	1片分
チョリソー	2本
チキンブイヨン	300ml
パプリカパウダー	小さじ 1/2
カイエンヌペッパー	適量
サラダオイル	大さじ 1
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
パセリのみじん切り	適量

作り方

- ① ジャンボオクラは、5mm 幅に切る。しめじは、石突きを取り、1cm 長さに切る。
- ② フライパンに、サラダオイル、タマネギのみじん切りとニンニクのみじん切りを入れて弱火にかけ、透明感が出るまで炒める。
- ③ チョリソー、①を加えてさっと炒め、パプリカパウダー、カイエンヌペッパーを加えてなじませる。
- ④ チキンブイオンを注ぎ、ひと煮立ちしたら弱火に落とし、5分ほど煮込む。塩・ホワイトペッパーで調味する。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリのみじん切りを飾る。

※POINT

カイエンヌペッパーの代わりに赤唐辛子でも可。