

オクラ

もう一品ほしいあなたへ

オクラはゆでて、食べやすい大きさにカットしてください。
和えた後、時間を置くと味が染み込んでよりおいしくなります。(分量はすべて二人分)

塩昆布和え

オクラ10本
塩昆布10g
めんつゆ小さじ1



ゴマ和え

オクラ10本
白炒りごま大さじ1
醤油・砂糖小さじ1



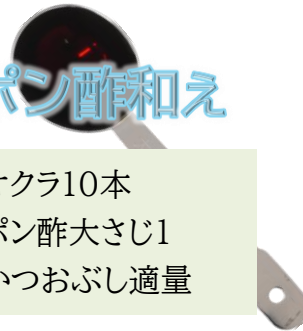
おかか和え

オクラ10本
かつおぶし1パック
醤油適量



ポン酢和え

オクラ10本
ポン酢大さじ1
かつおぶし適量



ツナ和え

オクラ10本
ツナ1缶(70g)
めんつゆ小さじ2



他の野菜と合わせて和える



キュウリ

オクラ 6本
キュウリ 1本
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1/4
刻みしょうが 適量



ナス

オクラ 4本
ナス※ 2本
ごま油 大さじ1
ポン酢 大さじ2
刻み葱 適量



トマト

オクラ 6本
ミニトマト 8個
オリーブオイル 小さじ1
ポン酢 小さじ1
黒胡椒 適量

※ナスは、一口大に切った後、水にさらし水気をきる。ごま油をかけ、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)5分かけてください。

産毛は調理前に塩をまぶしてこすり合わせることで取り除きます。
このひと手間によって色合いが鮮やかで口当たりが良くなります。

