

オクラ

調理時間 10分 でできるオクラレシピ2選

簡単でおいしい!

ねばり丼

材料(2人分)

納豆	…1パック(約 50g)
オクラ	…4本
長いも	…6~7cm(約 100g)
たくあん	…30g
なめたけ	…大さじ3
めかぶ	…50g
刻みのり	…適宜
ご飯	…どんぶり2杯分

巻いて焼くだけ

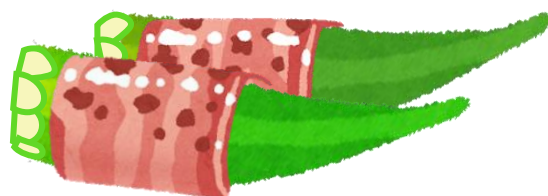
オクラの豚巻き

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	…8枚(約 200g)
オクラ	…8本
塩(板ずり用)	…小 1/2
(調味料)	
・塩	…少々
・ブラックペッパー	…少々

作り方

- 1 オクラは塩を入れた熱湯でさっとゆで、冷水にとり、薄い小口切りにする。
- 2 長いもを6つ割りにしてポリ袋に入れ、包丁の背などでたたいて粗く砕く。
- 3 たくあんは粗く刻む。納豆は添付のたれ(またはしょうゆ 小さじ 2/3)を加えて混ぜる。
- 4 器にご飯を盛って材料をのせる。
お好みでしょうゆをたらして、完成。



作り方

- 1 オクラはまな板において塩をふり、板ずりをする。
へたを切り落とし、がくをぐるりと剥き取る。
- 2 フライパンに少量の油をひく。オクラに豚肉を巻いたら、巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- 3 調味料をふり、中火にかけて、豚肉の表面全体に焼き色がつくまで焼く。余分な油を切って保存容器に入れて、完成。