

おくらの

おかか風味

だし和え

材料(2人分)

おくら

8本(約80g)

だし漬の素

小さじ 1〜2杯

※お好みの味付けに調整してください。

削り節

適宜

作り方

- ① オクラはヘタの先を切り、がくのまわりをむく。
- ② 鍋で湯を沸かしオクラを1分ほどゆで冷水にとる。
- ③ 幅5ミリの輪切りにしだし漬の素を加えてサッと和える。
- ④ 器に盛り付け削り節をかける。



茹でた野菜と和えればほどよい一品が簡単に作れます。