

おくら和え

そのまま
白飯に

ぽんぽん!

(材料 < お茶碗のごはん 2膳分 >)

- おくら 約7本
- 梅干し 大1個
- いりごま(白) 大さじ1
- めんつゆ
(3倍濃縮 大さじ1
or 白だし)
- 水 大さじ1

4) めんつゆと
水1:1お好みで
言調整し
味をととのえる。

5) 冷蔵庫で
冷やしてできあがり。

(つくり方)

- 1) 30秒ほど塩ゆでした
オクラを冷水で流して、
あら熱をとったらザクザク
刻む。(みじん切りが
オススメ)
- 2) 梅重を取った梅干しを
粗めにたたく。
- 3) ボウルに全部入れて
ネバネバになるまで
和える



オクラ



梅干し