



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オクラは実は
油との
相性が
いいんです！



ネバネバ食材のオクラを満喫！ フライド 青のりオクラ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
161kcal	1.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ……………8本
A しょうゆ……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ1/2
片栗粉……………大さじ2
油……………適量
B 青のり……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ
塩……………小さじ1

■作り方

- ① オクラはヘタの先端とガクを取り、塩をふって板ずりをする
- ② ①を2cm幅に切ってポリ袋に入れ、Aを加えてよく揉み込む
- ③ ②に片栗粉を加え、ポリ袋に空気を入れて膨らました状態で振りながらよく混ぜる
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて揚げ焼きにし、こんがりきつね色になったら取り出し、混ぜ合わせたBをまぶす

cooking memo