



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.



シンプルな
味付けでも
オクラのネバネバ
が嬉しい感じ！



ネバネバ食材のオクラを満喫！ オクラのごま和え



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
37kcal	0.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ.....8本
しょうゆ.....小さじ1
A 砂糖.....小さじ1
すりごま(白).....大さじ1
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 鍋にお湯を沸かし①を入れ、1分半～2分程度茹でて湯切りをし、冷水に取って粗熱がとれたら水気を切る
- ③ ②を半分の斜め切りにする
- ④ 混ぜ合わせたAに③を加え、全体がなじむように和える

cooking memo