



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.



さっぱりとした
味付けが
オクラのネバネバ
を引き立てます



ネバネバ食材のオクラを満喫! オクラとなすのおひたし



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
62kcal	4.1g	約15分

※漬ける時間は除く
この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ	8本
なす	1本
めんつゆ(2倍濃縮)	100ml
水	100ml
おろししょうが	小さじ1
削り節	1g
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 なすはヘタを落として皮を剥き、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する
- ③ ①を下茹でしたら冷水に取り、粗熱が取れたら半分の斜め切りにする
- ④ ②を食べやすい大きさに切る
- ⑤ ボウルにAを入れ、軽く混ぜ③と④を加えて15分程度漬ける

cooking memo