



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

オクラの
ネバネバと
ゆり梅の酸味が
相性良く
混ざり合う！



ネバネバ食材のオクラを満喫！ オクラの梅おかか和え



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
39kcal	1.1g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ	8本
梅肉(チューブ)	大さじ1/2
めんつゆ(2倍濃厚)	小さじ1
A ごま油	小さじ1
かつお節	4g
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5mm幅の小口切りにする
- 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