

## 【タイトル】 おくらのランラン海草揚げ

### 【材料 2 人分】

オクラ 200g、卵 1個、油 少々  
ささめ（塩ふき昆布） 10g…調味料として入れます



### 【作り方】

- ① おくらはへたを切り、真ん中を縦に切る。切ったものを、それぞれさらに縦に 3 等分に切り、へたを揃えて千切りに細かく刻む。
- ② 刻んだものを全部ボールに入れ、大さじ 2 杯の水を加えて混ぜる。（盆をひっくり返しても落ちない程度に。）
- ③ ②に、卵、ささめ昆布を入れ、かき混ぜます。
- ④ 油を引いたフライパンに 4 等分にした生地を入れ、蓋をして弱火で 3 分焼く。焦げ目が付いたら、ひっくり返し、さらに 3 分弱火で蓋をして焼く。