おすすめ旬レシピ

今月のレシピ紹介者
山澤道子さん（細田西）

オクラのビール漬け

作り方	材料	
①オクラはよく洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。	■オクラ	1 kg
	■ビール	350cc
	■砂糖	100 g
②材料全てをビニール袋に入れて混ぜ、口を結ぶ。	■塩	25 g
	（オクラ５本分）	
③冷蔵庫に入れ、２～３日で食べごろになります。	エネルギー	66kcal
	塩分相当量	1.0 g

問い合わせ先　農政課営農振興係　☎㉒2111（内線713）