



ニオクラのレシピ



## おくらのランラン海草揚げ

### 材料(2人分)

オクラ……………約 20 本(200g)  
卵……………1 個  
ささめ(塩ふき昆布)…10g  
油……………少量

### 作り方

①オクラはへたを切り、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、へたを揃えて細かく刻む。  
②刻んだものを全部ボウルに入れ、大さじ 2 杯の水を加えて混ぜる。(ボウルをひっくり返しても落ちない程度に)  
③②に、卵、ささめを入れ、かき混ぜる。  
④油を引いたフライパンに、4 等分にした生地を入れ、ふたをして弱火で 3 分焼く。焦げ目がついたらひっくり返して、さらに 3 分弱火でふたをして焼く。