



オクラレシピ

おくら和え

材料(2人分)

オクラ…………… 6本
木綿豆腐…………… 30g
だし汁…………… 小さじ 2(10ml)
薄口しょうゆ……大さじ 1/2 弱(8g)
かつお節…………… 1/3 パック(1g)

作り方

- ① オクラは、下処理後、青茹でし、小口切りにする。木綿豆腐は水気を切り、潰す。
- ② ①を合わせ、だし汁としょうゆを加え、調味する。器に盛り、かつお節をふる。