



オクラのレシピ



かつおくらどん

材料(2人分)

ご飯……………丼ぶり 2 杯(400g)
かつおの腹皮……50g
オクラ……………10 本
かぼちゃ……………120g
なす……………120g
梅干し……………中 2 個(10g)
山川漬け……………10g
<かけ汁>
水……………1・1/2 カップ(300ml)
かつお節……………2 パック(6g)
薄口しょうゆ……………小さじ 1・1/3(8g)
塩……………小さじ 1/6(1g)

作り方

- ①かけ汁を作る。鍋に 300ml の水を入れ、沸騰したらかつお節を入れ、もう一度沸騰したらこす。薄口しょうゆと塩で味をととのえる。
- ②かつおの腹皮を焼き、身をほぐしておく。
- ③オクラを塩(分量外)を入れた熱湯でゆでて、小口切りにしておく。
- ④なすとかぼちゃを食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
- ⑤梅干しの種を取り、包丁でペースト状になるまでたたく。
- ⑥ご飯をつぎ、オクラ、かつおの腹皮、かぼちゃ、なす、山川漬けを盛り付ける。最後に中心に梅をのせる。
- ⑦かけ汁をかけていただく。

[1人分の栄養量]エネルギー: 492kcal, 食塩相当量: 2.6g