



指宿鰹節のレシピ

なまぶしとオクラ漬のディップ

～サクサクパン添え～

材料(2人分)

なまぶし.....50g
オクラ漬.....2本
カッテージチーズ.....20g
絹ごし豆腐.....1/6丁(50g)
玉ねぎ.....10g
こしょう.....少々
ミント.....少量
サンドイッチ用パン.....2枚
オリーブオイル.....大さじ1弱(10g)

作り方

①絹ごし豆腐は電子レンジで30秒加熱し冷まして水切りしておく。なまぶし、オクラ漬を適当な大きさにカットする。
②なまぶし、オクラ漬、カッテージチーズ、水切りした絹ごし豆腐をミキサーで混ぜる。
③みじん切りにした玉ねぎを加え混ぜ、お好みでみじん切りにしたミントとこしょうで風味づけ、器に入れて上にミントを飾る。
④サンドイッチ用のパンは綿棒で薄くのぼし両面にオリーブオイルをスプーンで薄く塗る。
⑤3等分に切り、トースターで5分焼く。

[1人分の栄養量]エネルギー: 165kcal, 食塩相当量: 0.9g

指宿市健幸レシピ 平成29年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品