



ニ オクラのレシピ

オクラのかんたんお好み焼き

材料(2人分)

- オクラ……………5本
- 豆腐……………1/3丁(100g)
- 薄力粉……………約1/2カップ(50g)
- △ 卵……………1個
- ▶ 水……………1/4カップ(50ml)
- ▽ ちりめんじゃこ……………30g
- ベーコン……………4枚
- 塩……………少々
- お好み焼きソース…適量
- マヨネーズ……………適量
- かつお節……………適量

作り方

- ①オクラのへたを取り、細かく切る。
- ②ボウルに豆腐をつぶし入れ、①のオクラを加えてよく混ぜ合わせておく。
- ③別のボウルに薄力粉、卵、水、塩を入れてよく混ぜる。
- ④③に②とちりめんじゃこを加えて混ぜ、生地を作る。
- ⑤フライパンを熱し、④の生地を適量ずつお玉で丸く広げ、適当な大きさに切ったベーコンをのせて焼く。
- ⑥途中で裏返し、両面に少し焦げ目が付くまで焼き、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- ⑦⑥を皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節をのせて出来上がり。