



オクラのレシピ



オクラのもちもちあげ

材料(2人分)

オクラ……………8本
にんじん……………35g
赤ピーマン……………1個
絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)
卵……………1個
桜えび……………大さじ1(4g)
だしの素……………小さじ1(3g)
塩……………少々
片栗粉……………大さじ3(27g)
揚げ油……………適量
＜付け合せ＞
トマト……………1/2個
グリーンリーフ…2枚

作り方

①オクラを輪切りに、にんじんをせん切り、赤ピーマンは小さく切る。切ったオクラ、にんじん、赤ピーマンと豆腐を混ぜる。(豆腐をつぶす感じで)
②①に卵、桜えび、だしの素、塩を加えてさらに混ぜる。片栗粉を加えてよく混ぜる。
③フライパンに適量の油を入れ、170℃になったら②を揚げ焼きにする。
④お皿にグリーンリーフとトマトを添え、③を盛りつける。

[1人分の栄養量]エネルギー: 342kcal, 食塩相当量: 1.0g