



オクラレシピ

オクラの冷製ミートソースパスタ

材料(2人分)

合挽き肉……………160g
玉ねぎ……………2/5 個
オクラ……………12 本
パスタ……………140g
トマト水煮缶………2/5 缶
塩・こしょう………少々

作り方

- ① フライパンで合挽き肉、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 炒めた後に出る余分な油を捨てる。
- ③ トマトの水煮を②に加えて、塩・こしょうで味付けして冷ます。
- ④ オクラをゆでて、5mm の輪切りにする。
- ⑤ ③に④を入れる。
- ⑥ パスタをゆでて、冷水で洗い、水を切る。
- ⑦ ⑤にパスタをからめる。

[1人分の栄養量]エネルギー:506kcal, 食塩相当量:2.4g