



オクラのレシピ



オクラ畑で採れたたまご

材料(2人分)

ごはん……………茶碗 2 杯分
 パン粉……………1/2 カップ (20g)
 揚げ油…………… 適量
 <A>
 オクラ……………6 本
 かりかり梅…………… 2 個
 削りかつお……………1 袋(4g)

 濃口しょうゆ……………小さじ 2 (12g)
 ごま油…………… 大さじ 1 (12g)
 <付け合せ 1>
 オクラ……………2 本
 ささめ……………大さじ 1 弱 (5g)
 <付け合せ 2>
 玉ねぎ……………1/4 個
 オクラ……………2 本
 コーン缶……………大さじ 1 強 (15g)
 南蛮酢……………大さじ 1 (15g)

作り方

①オクラに熱湯をかけて輪切りにする。かりかり梅を細かく切る。
 ②ボウルにごはんを入れて<A>とを加えて混ぜる。
 ③②をラップで丸めてパン粉をつけて、熱した少量の油で揚げ焼きにする。
 <付け合せ 1>
 火を通したオクラをななめ切りにしてささめと和える。
 <付け合せ 2>
 火を通したオクラを乱切り、玉ねぎをスライスにしてボウルに入れ、コーンと南蛮酢を加えたら出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー： 707kcal, 食塩相当量： 2.4g