



オクラレシピ

麴浸けささみのグリル元気野菜添え

材料(2人分)

ささみ……………2本
塩麴……………10g
大根……………160g
オクラ……………6本
白だし……………小さじ1/2(3g)
赤パプリカ……………1/4個
舞茸……………1袋
レモン……………1/4個
にがうり……………40g
(1cm輪切り)
なす(輪切り)……………40g
七味唐辛子……………少々
かぼちゃ……………20g
(5mm厚さ、半月切り)

作り方

- ① ささみは身の厚い所を観音開きにして厚みを均等にし、塩麴に10分位漬けておく。
- ② 大根は皮ごとすりおろし、軽く絞る。しぼり汁は取っておく。
- ③ オクラはゆでて、細かく刻む。舞茸は食べやすい大きさに分ける。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ ②の大根おろしと③のオクラを粘りがでるくらいよく混ぜる。白だしを混ぜる。
- ⑤ ①、舞茸、かぼちゃ、なす、赤パプリカ、にがうりをグリルで両面色よく焼く。(オーブントースターでもよい)
- ⑥ 焼きあがったら、ささみは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ⑦ 切ったささみの上に④をかけ、七味唐辛子を少々ふる。焼いた野菜を彩りよく盛り合わせ、レモンを添える。