



オクラレシピ

OH!!くらくら!! まなしおサンド!!

材料(2人分)

食パン(耳つき).....4枚(240g)
オクラ.....8本
納豆.....1パック
〔卵.....2個
カレー粉.....小さじ2(4g)
サラダ油.....大さじ2(24g)
ピザ用チーズ.....20g
トマト.....1個(200g)
レタス.....8枚
バター.....適量

作り方

- ① オクラを茹で、輪切りにする。トマトも輪切りにする。
- ② 納豆は半量のオクラと混ぜておく。
- ③ 食パンをオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ④ 卵とカレー粉と混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を流す。固まってきたら中心からぐるぐる混ぜ、半量のオクラとチーズを加える。片方に寄せ、周りが固まってきたらひっくり返し、とりあげて冷ましておく。
- ⑥ [オクラ納豆 Ver.]半分に切った食パンにバターを塗り、レタスとトマトと②をはさむ。
- ⑦ [オクラ卵 Ver.]⑥と同じように⑤をはさむ。
- ⑧ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

[1人分の栄養量]エネルギー:693kcal, 食塩相当量:1.9g