



Recipe 1

オクラとちりめんじゃこの梅和え

ぜひ
お試し
ください♪



材料(2人分)

- ・オクラ …………… 4本
- ・梅干し …………… 1個
- ・ちりめんじゃこ …… 10g

作り方

- ①オクラをサッと茹で、水気を切り小口切りにする。
- ②梅干しは種を取り、細かく刻む。
- ③ボールに①と②、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け出来上がり!

ポイント

- ・ちりめんじゃこの塩味と梅の酸味で味付け不要!
- ・ちりめんじゃこの代用でかつお節を使ってもOK!