



Recipe 3

ぜひ  
お試し  
ください♪

# 無限オクラ



## 材料(4人分)

- ・オクラ …………… 10本
- ・絹ごし豆腐…………… 100g
- ・あげ玉…………… 大さじ2
- ・めんつゆ(3倍濃縮タイプ)  
…大さじ1と1/2～大さじ2
- ・青のり …………… 少量

## 作り方

- ①オクラを少し硬めに茹で、小口切りにする。
- ②豆腐は小さめのさいの目切りにする。
- ③①と②にめんつゆを和え、あげ玉と青のりを加えさっくり混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け出来上がり!

## ポイント

- ・あげ玉と青のりは食べる直前に加えるのがベスト!
- ・ねばねば、ザクザク、ふわふわと食感も楽しい!
- ・おつまみにもピッタリ!