



Recipe 4

ぜひ  
お試し  
ください♪

## オクラのさっぱり酢の物



### 材料(4人分)

- ・オクラ …………… 10本
- ・みょうが …………… 2個
- ・大葉 …………… 2枚
- ・ごま …………… 少量
- ・ほめられ酢 …… 小さじ1

### 作り方

- ①オクラをサッと茹で、斜め半分に切る。
- ②みょうがと大葉を千切りにする。
- ③①と②にほめられ酢を加え、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、最後にゴマをふりかけ出来上がり!

ポイント

・ほめられ酢の代用で「かんたん酢」でもOK!