



ぜひ  
お試し  
ください♪

Recipe6

# オクラとゴーヤーのおひたし



## 材料(3人分)

- ・オクラ …………… 5～6本
- ・ゴーヤー…………… 中1本
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・味の素 …………… 少々
- ・かつお節 …………… 少々
- ・塩 …………… 少々(塩もみ用)

A

## 作り方

- ①ゴーヤーはわたを取り、スライスして塩もみしておく。
- ②オクラをサッと茹で、斜めにスライスする。
- ③①も熱湯にくぐらせ、水気を切る。
- ④水気を切ったオクラとゴーヤーにAを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

