

おくらとみょうがの和えもの

おくらと みょうがの和えもの

調理時間
20分以内



パパッとできる簡単小鉢。
箸休めにもおすすめです。

Super Ichiko
For Natural And Gourmet Market Scene
ふイチコ

材料 (2人分)

- ・おくら…8本
- ・みょうが…2個
- ・白すりごま…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・塩…適量

作り方

- ①おくらは塩をまぶして板ずりをし、さっと茹でて水にさらして水気をきり、粗熱が取れたら一口大に切る。
- ②みょうがは縦に2等分し、薄切りにする。
- ③ボウルにすりごま、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、おくら、みょうがを加えて混ぜ合わせる。

レシピは青果売場にてご用意いたしております。