

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【おくら】

オクラのカリカリチーズ焼き

材料 2人分

オクラ 4本

ピザ用チーズ 適量

作り方

- 1 オクラはガクを取り除き、縦4等分に切る
- 2 フライパンにチーズをのせ、くつくなしてからオクラをのせる
- 3 カリカリに焼けてから上下返し焼く

ちくわオクラのおかか醤油和え

材料 2人分

オクラ 2本

ちくわ 2本

かつお節・醤油 各適量

作り方

- 1 オクラはガクを取り除き、ちくわの穴に詰める
- 2 食べやすい長さに切り、電子レンジ(600W)で1分加熱する
- 3 かつお節と醤油を和える、お好みで豆板醤やラー油を加えピリ辛にしてもOK

オクラとトマトでそうめん

材料 2人分

オクラ 2本

トマト 中1個

そうめん・めんつゆ 2人分

作り方

- 1 オクラはガクを取り除き輪切り、トマトはざく切りにし、めんつゆに入れる
 - 2 茹でたそうめんをつけていただく
- ※もしくは他の野菜を加えるのもおすすめ

