

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【おくら】

おくらバーグ餃子

材料（2人分）

おくら 4本
豚ひき肉 150g
塩こしょう 少々
パン粉・牛乳 各大さじ3
オイスターソース 大さじ1
餃子の皮 10枚
水 50cc
ごま油 大さじ1

作り方

- 1 おくらは薄切り、パン粉は牛乳でふやかし、豚ひき肉に塩こしょうとオイスターソースを加えこねる
- 2 パン粉も加えよくこね、最後におくらを加え軽く混ぜ10等分し丸める
- 3 フライパンに2をのせ、餃子の皮をかぶせ中火で加熱し焼き色がついてきたら水を加え蓋をする
- 4 肉に火が通り水分がなくなってきたら蓋を開け、ごま油をまわし入れる

おくらの味噌漬け

材料（2人分）

おくら 4本
塩 少々
味噌 お好み

作り方

- 1 おくらはガクを取り除き塩をふり板ずりする
- 2 キッチンペーパーで水分を拭き取り、味噌に2～3時間漬ける

おくらと胡瓜のシャキシャキ和え

材料（2人分）

おくら 4本
きゅうり 1本
茗荷 お好み
ごま油 大さじ1
塩 少々
醤油 小さじ1

作り方

- 1 おくらときゅうり、茗荷は細切りにし、ごま油と塩、醤油で和える