

食材2つだけ!

オクラ

×

長芋



調理時間

10分

ねばねば野菜で1品

オクラと長芋の和え物

材料 (2人分)

オクラ……………4本

長芋……………5cm

○梅干し……………大1個

○ポン酢……………大さじ1と1/2

○ごま油……………小さじ2

1 材料を切る

オクラはガクを取り、沸騰した湯で1分茹でて冷水にとり、乱切りにする。長芋はひと口大に切り、5分水にさらす。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。

2 和える

○をボウルに混ぜ、オクラ、長芋を入れて和える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索