

食材2つだけ!

豆腐

×

オクラ



調理時間

5分

材料も工程も時間も少! 疲れた日の1品に

オクラのねばねば冷奴

材料 (2人分)

豆腐(絹) …… 2/3丁(200g)

梅干し …… 大1個

オクラ …… 3本

しょうゆ(好みで) …… 適宜

1 材料を切る

豆腐は1人分ずつに切り分ける。オクラはラップで包み、600Wの電子レンジで40秒加熱する。冷水にとってからみじん切りにする。梅干しは種を取り除き、実をたたいてオクラと混ぜる。

2 仕上げ

皿に豆腐を盛り、梅オクラをのせる。好みでしょうゆをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索