

食材2つだけ!

オクラ

×

ツナ缶



調理時間

10分

夏に食べたいお手軽小鉢

オクラとツナのごまポン和え

材料 (2人分)

オクラ……………4本

ツナ缶詰(オイル漬け)

……………1缶(70g)

○ポン酢……………大さじ1と1/2

○すりごま(白)……………大さじ1

○砂糖……………ひとつまみ

○ごま油……………小さじ1

1 下準備

オクラはガクをむき、食べやすい大きさに切る。沸騰した湯で1分茹でる。

2 和える

ボウルに○とオイルを切ったツナを入れて混ぜ、1を加えて和える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索