

クスクス白オクラサラダ

～白オクラ料理～

(約5人分)



■材料

クスクス	100cc
オリーブオイル (炒め用)	
水	75ml
ベイリーフ	1/2枚
塩	小さじ1/4
バター	小さじ2
レッドオニオン	1/2個・・・みじん切りにし長門ゆずきち果汁1個分をかけておく
白オクラ	1/2パック
塩 (まぶし用)	少々
ミニトマト	1/2パック
イタリアンパセリ	1/2パック
ミント	1/2パック
オリーブオイル	15ml
長門ゆずきち (果汁)	1/2個～1個
塩・胡椒	各適宜

■作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、クスクスを炒め、油が回ったら水、ベイリーフ、塩、バターを加え沸騰したら火を止め5分蒸らす
- ② 白オクラは塩をまぶし板ざりし5mm角に切り、ミニトマトも5mm角に切る
- ③ イタリアンパセリ、ミントはみじん切り
- ④ ボールに冷えた①とすべての野菜を混ぜオリーブオイルを加え、③のハーブも入れて塩・胡椒し、長門ゆずきち果汁で味を調えよく和える