

蒸し野菜の梅ソース添え

～白オクラ料理～

(約6～8人分)



■材料

野菜	カブ	3個
	かぼちゃ	1個
	白オクラ	15本
	なす	4本
	ながいも	1本
梅ドレッシング	梅肉	大さじ3
	味醂	大さじ3
	蜂蜜	大さじ2
	ごま油	100cc
	醤油	50cc
	酢	大さじ2
	七味唐辛子	小さじ1

■作り方

- ① 蒸籠（蒸し器）に形よく野菜を入れ込み蒸しあげる（15分）
- ② 梅肉を包丁でたたき、味醂を少しずつ加え、伸ばしていく
- ③ ボウルに移し、他の調味料を全て入れ、良く混ぜ七味を加える