

白オクラのフリッタータ(薄いタイプ)

～白オクラ料理～

(約4人分)



■材料

白オクラ	8本
卵	3個
塩	小さじ1 + 小さじ1/2
エキストラバージン (E V) オリーブオイル	適宜 (多めに使用します)

■作り方

- ① 白オクラは肩口を綺麗に処理し、塩を加えた熱湯で柔らかく茹で、縦半分に切る
- ② フライパンにE Vオリーブオイルを入れ、強火で①のオクラをさっとソテーする
- ③ 卵を良くほぐし、塩を加え混ぜたものを②のフライパンに流し入れる。
- ④ 卵焼きの要領で箸を入れ、均一になったら蓋をして中下火で焼き色が付くまで火を入れる
- ⑤ 天地を返して裏側も美味しそうな焼き色を付ける