

和風みねすとりーね

～白オクラ料理～

(約20人分)



■材料

白オクラ	10本
大根	200g
キャベツ	200g
かぶ	150g
ゴボウ	1本
ブナシメジ	1袋
エリンギ	1パック
えのき	1袋
かつおこぶ出汁	2000ml
ごま油	適量
醤油	大さじ2
塩	小さじ1～

■作り方

- ① 野菜は1センチの角切りにする
- ② 鍋にごま油をいれ、①の野菜を入れる
- ③ ②にかつおこぶ出汁をいれ、野菜が柔らかくなったら、醤油、塩で味を調える