

白オクラのゆず胡椒マヨ焼き

～白オクラ料理～

(約6～8人分)



■材料

白オクラ	20本
マヨネーズ	大さじ6
ゆず胡椒	小さじ1弱
牛乳	80cc

■作り方

- ① 白オクラはガクの所をきれいに処理し、板ずりしておく
- ② キャセロールにきれいに並べる
- ③ マヨネーズ・ゆず胡椒・牛乳をよく混ぜ②全体にかけて220度のオーブンで10分焼く