

白オクラの胡麻和え

～白オクラ料理～

(約6人分)



■材料

白オクラ	10本・・・斜めに2ミリ幅に切る
白炒りゴマ	大さじ3
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2
太白ごま油	適宜
醤油	適宜

■作り方

- ① ボウルにみりん・味噌をといておく
- ② フライパンに多めの太白ごま油を入れ、強火で白オクラを炒める
- ③ 白オクラに火が通ったら①の調味料を入れ、なじんだら白炒りゴマを加え全体にざっくり混ぜ合わせる。味を見て足りなければ醤油で加減する