



オクラの煮びたし



煮びたしのやさしい味で、オクラをもっと好きになる



●栄養価 (1人分)
エネルギー 27kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.7g

●材料 (2人分)

オクラ	8本 (100g)	【A】	
塩	適量 (塩もみ用)	水	200cc
		しょうゆ	大さじ 1/2
		みりん	大さじ 1/2

●つくり方

- ① オクラはへたを切り、がくのまわりをむく。
- ② 塩を振り、こする (板ずり)。水で塩を落とす。
- ③ なべに【A】を入れ、火にかける。沸騰したらオクラを入れ、2分煮る。
- ④ 器に盛り、煮汁をかける。

●アドバイス

- ・冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。
- ・なす、アスパラガスなどもおすすめです。

かんたん
ステップ



STEP 1

オクラを板ずりする。



STEP 2

鍋に【A】を入れ、沸騰したらオクラを入れて2分煮る。