

きゅうりとオクラの^あ和^{もの}え物

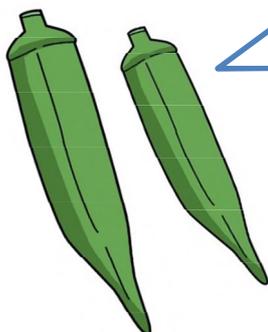


材料【4～5人分】

きゅうり	1本	淡口醤油	大さじ1
オクラ	5個	砂糖	小さじ1
たまねぎ	1/3個	みりん	小さじ1

～ 作り方 ～

- ① きゅうりは輪切り、たまねぎはスライス、オクラはガクを落として塩もみし、食べやすい長さに切っておく。
- ② きゅうり、オクラ、たまねぎはさっとゆでておく。
- ③ ②によく混ぜ合わせた調味料Aを加え、和える。



夏野菜のオクラには、おなかの調子を整える、ネバネバ成分が含まれています。