

オクラのおかかあえ

オクラのねばりとかつお節のうま味がマッチした夏らしい和え物です。



材 料 4人分

・オクラ	1袋（約9本）	1cm幅に切る
・もやし	1/2袋	
・きゅうり	1/2本	輪切り
・細切り昆布	1g	
・かつお節	適量	
調味料	しょうゆ	大さじ1
	ポン酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2



作り方

1 野菜と昆布はゆでて水で冷やす。

2 よく水気を切った1と調味料、かつお節を和える。



☆給食では食中毒防止のため、きゅうりをさっとゆでますが、ご家庭では切った後に塩もみして和えてください。

☆かつお節は、フライパンで焦がさないように軽く炒ると香ばしくなります。