

【サブ】 オクラのラー油あえ

■材料(保存容器小1個分)

オクラ 1袋(8~10本)

＜調味料＞

ラー油 5プッシュ

しょうゆ 大さじ1/2

いりゴマ 大さじ1/2

オイスターソース 小さじ1

ニンニク(チューブ) 1cm

ショウガ(チューブ) 1cm



■作り方

1. オクラは軸を切り落とし、ヘタをくるっと一周削ぐように切る。
2. 鍋に1cmくらいの深さになるよう湯を沸かし、塩(分量外)と1を入れ強火のままフタをして1分茹でザルにあげる。
3. ボウルに調味料を混ぜ合わせ2を加えてあえる。