Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

# おひたしオクラ

## 材料（２人分）

| | |
|---|---|
| オクラ | １パック |
| めんつゆ（２倍濃縮） | 1/4 カップ |
| 水 | 1/4 カップ |
| 生姜のしぼり汁 | １片 |
| かつお節 | 適量 |

《１人分の栄養価》
エネルギー 28kcal　塩分 0.8g

## 作り方

1　オクラは、ガクの周り（硬いところ）をむいてから、熱湯で茹でる。

2　食べやすい大きさに乱切りする。

3　ボウルにめんつゆ・水・生姜のしぼり汁を入れ、よく混ぜ合わせたところに、茹でたオクラを浸す。（１時間くらいはつけておく。）

4　器に盛って、かつお節をかけて出来上がり！

## Cooking Point

オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩で板ずりしてから茹でるとよいでしょう。
簡単なので、３～４倍の分量で冷蔵庫に作り置きしておくと便利です。
夏の暑い時には、冷たいほうが特に美味しいです。
ゆで加減は、少し硬めのほうがお勧めです
生姜のしぼり汁は、チューブタイプのものでＯＫです。
白だしがあれば、緑色も一層鮮やかに出来上がります。
とっても簡単に作れて、さっぱりした味なので、食欲がない時でもたくさん食べられます。