

ピリ辛おくらダレ



材料 (2人分)

オクラ 2~3本

キムチ 大さじ1

キムチの汁 小さじ1

ごま油 少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 16kcal

 塩分 0.2g

作り方

- 1 オクラを茹でる。
- 2 オクラを薄くスライスし、粘りが出てくるまで包丁を使ってたたく。
- 3 キムチをみじん切りにする。
- 4 ボールに2、3とキムチの汁、ごま油少々を加え、よく混ぜる。
- 5 4を冷蔵庫でよく冷やす。



対象：辛い物が
好きな方に

Cooking Point

2、3のみじん切りのときに、できるだけ細かくすることが、おいしく仕上げるコツです。

冷奴の具や、そうめんや冷麺の薬味代わり、ご飯と一緒にどうぞ。

オクラのうぶ毛が気になる時は、塩(分量外)で板ずりしてから茹でましょう。

細かくみじん切りにするだけの簡単なメニューです。

アレンジしやすいので、色々な楽しみ方が出来ると思います。