



## 第92回

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまできていますが、皆様いかがお過ごしですか？

オクラの焼き浸し <保存：冷蔵3日>



(材料) オクラ…6本  
長ネギ…1本  
しめじ…適量  
塩…少々  
ごま…  
かつお節…

(A) ゆず胡椒…小さじ1/2  
めんつゆ…大さじ1  
昆布だし…200cc  
\*水でも可◎

- (作り方) ① オクラはガクを取り斜めに切る。長ネギも斜め切り。  
 ② 上の写真のようにオクラ、ネギ、しめじをアルミホイルに入れ塩をまぶす。  
 ③ 魚焼きグリルに入れて焼く  
 ④ 全体に火が通ったら、よく混ぜ合わせた(A)と熱いうちに合わせる。  
 ⑤ (A)とよくなじませ、器に盛り付け、ごまとかつお節をかける。

MEMO : お好みの具材で!!!

しめじの他に、えのきやしいたけなどお好みの具材でも作ってみて下さい。

夏バテしないよう、よく食べ、よく寝て健康的な生活をバガけましょう!!!



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・乗富