

オクラと長芋の浅漬け

オクラのレシピ



夏バテにオススメの組み合わせ

材料 (2人分)

オクラ…………… 10本
ナガイモ…………… 適量
市販の浅漬けの素 …… 適量
ミョウガ…………… お好みで

下ごしらえ

オクラは塩(分量外)で板ずりしておく。

作り方

- ① オクラはヘタを切り落とし、ナガイモは皮をむき拍子木切りにする。
- ② 浅漬けの素に10分ほど漬ける。
- ③ 器に盛り、千切りにしたミョウガを添える。

ポイント

オクラとナガイモのシャキシャキとした食感を生かすため、極浅く漬けるのがおすすめです。