



# 簡単クッキング♪

オクラとみょうがのごま油和え

旬の夏野菜を  
おいしく食べよう!



## 材料

- オクラ ……5～6本
- みょうが ……1個
- わかめ ……適量
- めんつゆ ……大さじ2  
(2倍濃縮)
- ごま油 ……大さじ1/2

## 作り方

- ①塩もみしたオクラを2分程茹で、水気を切り5mm幅に切る。
- ②オクラとわかめに、めんつゆとごま油をよく混ぜ合わせる。
- ③せん切りにしたみょうがを乗せれば完成。経節はお好みで。