

オクラの塩きんぴら



- 旬のオクラをしっかりと味わえる料理です。
- 材料も少なく手軽に作ることができるので、あと一品ほしいときにもおすすめです。



八幡西中学校
船岡 龍叶 さん

●材料（4人分）

- オクラ・・・16本
 - ちくわ・・・16本
 - ごま油・・・大さじ1
 - いりごま・・・小さじ2
- {A
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ4
 - みりん・・・大さじ2

★工夫したところ・おすすめポイント★

- 鶏ガラスープの素を加減して、塩味を工夫しました。

●作り方

- ①オクラ、ちくわは斜めに5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱しオクラを入れ、油が全体になじんだら、ちくわを加えて炒める。
- ③②にAを加え、炒めながら全体に味をからめる。
- ④③にいりごまを加えて混ぜる。