



アレンジ
メモ

● 夏野菜たっぷりオクラだし

1. オクラ6本を、塩で板ずりしてから水洗いし、小口切りする。ナス1/2本は5mm角に切って水にさらす。
2. キュウリ1/2本、ミョウガ1個、大葉3枚、細ネギ1本は5mm程度に細かく切る。
3. 1と2をボウルに合わせ、めんつゆ小さじ2、水50ccを入れ、よく混ぜて粘りを出す。お好みでごはんや豆腐、そうめん、焼き肉などにかけて召し上がれ。

