

# オクラ



## 鮭とオクラのちらしずし(3~4人分)

- 米……2合分
- 寿司酢(酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ2)
- 鮭……1切れ
- 卵……2個 砂糖……小さじ1/2、塩……少々
- オクラ(茹でて小口切り)……5本



- ①米は少し水を少な目に炊き、寿司酢を混ぜる。
- ②鮭は焼きほぐしておく。
- ③卵は砂糖、塩を混ぜ、炒り卵をつくる。
- ④①に②、③、オクラを混ぜる。



## 豆腐とオクラのカプレーゼ風(3~4人分)

- 木綿豆腐……1/2丁
- オクラ(茹でて小口切り)……4本
- トマト(1cm角にきる)……1/2個
- オリーブ油……適量 塩・こしょう……少々



- ①豆腐はキッチンペーパーに包みレンジに2分かけ、水切りをして荒熱がとれたら1cm角に切る。
- ②①、オクラ、トマトを和え、オリーブ油、塩こしょうで味を調える。

## オクラちくわ(4人分)

- 焼きちくわ……4本
- オクラ(茹でる)……4本



- ①ちくわの穴に茹でたオクラを入れる。
  - ②食べやすい大きさに切る。
- ※お好みでしょうゆやマヨネーズをどうぞ。

\*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。

## ミートローフ(パウンド型1個分)

- 牛豚合いびき肉……400g
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個
- オクラ(固めに茹でる)……6本
- 人参(1cm角の棒状に切り茹でる)……小1本
- 茹で卵……3個 塩、こしょう……少々
- ソース用……ソース大さじ3、ケチャップ大さじ3、粒マスタード小さじ1



- ①ボールにひき肉、玉ねぎ、塩こしょうを入れ良くこねる。
- ②パウンド型にひき肉、オクラ、卵、人参を入れる。
- ③200℃のオーブンで30~40分焼く(途中焦げるようであればアルミホイルをかぶせてください)
- ④竹串をさして透明な肉汁が出れば出来上がり。
- ⑤焼きあがったら人肌に冷めるまでアルミホイルをかぶせ落ち着かせる。
- ⑥お好みでソースをかけていただく。

## ベーコン巻(3人分)

- オクラ(茹でる)……3本
- ミニトマト(赤・黄)……各3個
- ベーコン……6枚 塩、こしょう……少々



- ①ベーコンは半分の長さに切る
- ②オクラ、トマトをベーコンで巻き楊枝でとめ、フライパンで焼く。

## オクラ納豆巾着(4人分)

- 油揚げ(油抜きをして半分に切る)……2枚
- オクラ(茹でて小口切り)……4本
- 納豆……2パック ピザ用チーズ……大さじ2



- ①オクラ、納豆は納豆のたれを入れ混ぜ合わせる。
- ②油揚げに①、チーズを詰めオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。