

簡単クッキング

第210回 2017年8月1日(火)

オクラの粘りをいただきましょ～



皆さま、こんにちは、
本日は「オクラ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/08/01

①

②

③

④

⑤



① パツル風味オクラ
オリーブ油、ニンニクを肉
焼き付ける
トマト、オクラ、パツルソース
塩、しょう油を混ぜて
トッピング



② 冷し系漬
オクラ、おろしかぶ、めんつゆ
ご飯にかきつけて混ぜ、
1日冷蔵庫で漬ける



③ 肉巻き
ニルニルスタックにオクラ
しょう油に漬けて、肉も同様
オクラ半割して、ニルニル
中にニルニル、肉を
巻いて衣をつけて揚げる



④ ゼッパリソウメン
つよめつゆを煮込んで、
湯かき、湯かきオクラ
スライスして合わせる。
めんつゆ、ゆずこしょう、
つよめつゆ、オクラを
ゼツソウメンにかき
混ぜる



⑤ 揚げの香りおくら
厚揚げはしっかりと焼く
付けてカットする
湯かきにオクラ、おろし
大葉、おろしかぶ、
おろし大葉、おろし大葉、
めんつゆ、おろし大葉、
おろし大葉、おろし大葉



「オクラ」は、
売店で販売しています。