

創味のつゆ
レシピ

『オクラとささみの健康サラダ』

【材料】(4人分)

ささ身	3本
オクラ	1袋
創味のつゆ	大さじ3弱
梅肉(チューブ)	大さじ1



【作り方】

- ① ささ身を沸騰した湯の中(酒大さじ1を加える)で茹でる。
中まで火が通ったらそのまま冷ます。(身が硬くならない!)
- ② オクラは塩で板ずりし、沸騰した湯で茹で、冷水煮サツと入れ冷ます。
- ③ 創味のつゆに梅肉を入れ、混ぜ編ませて溶かす。
- ④ オクラを斜めにスライスし、ささ身は手で裂いてほぐす。
- ⑤ ④を③で和えて出来上がり!