

# 『オクラとツナの胡麻和え』

## 材料(4人分)

オクラ	2パック
ツナ(缶)	1缶(80g)
<ゴマダレ>	
白ゴマ	大さじ3
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1半
しょう油	大さじ1半



## 作り方

- ① ツナは軽く汁気を切る。
- ② <ゴマダレ>の白ゴマはフライパンで香ばしく炒り、すり鉢ですりつぶして他の<ゴマダレ>の材料と混ぜ合わせておく。
- ③ オクラはまな板に並べて分量外の塩をかけ、手のひらで転がしながら繊維毛を取る。  
熱湯に塩ごと入れて茹でて水に取り、粗熱が取れたら額を切り落とし、長さを2~3等分に切る。
- ④ <ゴマダレ>にオクラとツナを混ぜ合わせ、器に盛る。