

『 オ ク ラ ス ー プ 』

材料(4人分)

オクラ 10本
だし カップ2
削り節 適量
(塩・薄口しょう油)



作り方

- ① オクラは塩適量で揉んで、うぶげを取り、熱湯でゆでて水にとる。
粗熱が取れたらヘタを切り落とし1cm幅に切る。
- ② ミキサーに①とだし、塩、しょう油各少々を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
器に注ぎ、削り節を浮かせる。