

『 オ ク ラ と ろ ろ 』

材料(3人分)

長イモ
オクラ
うずらの卵
かつお節
だし醤油

15cm
10~12本
3個
適宜
適宜



作り方

- ① オクラは塩をふり板摺りして洗い、なり口の先端を少し切り、ガクの周りの部分を削る。さらに、先端から1cm位切込みを入れる。フライパン(直径26cm)に水(およそ500ml)と塩(小さじ)を加えて沸騰させ、オクラを入れ、フライパンの蓋をして1分間茹でる。ザルに上げて、そのまま冷まし小口切りにします。
- ② 長イモは皮を剥いてすり下ろします。オクラと長イモを混ぜて器に入れます。
- ③ 中央にくぼみを付けてうずらの卵を割り落とします。
- ④ 食べる時にかつお節を乗せ、だし醤油をかける。