

『オクラと長芋とモズクの酢の物』

材料(4人分)

オクラ 4本
長芋 300g
モズクの酢の物(市販)
2パック(100g)
生姜(すりおろし)
小さじ1/2

塩

作り方

- ① オクラは色よく塩茹でして5mmの小口切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、ポリ袋などに入れ、すりこ木でたたいて砕く。
- ③ 器に①、②、モズクの酢の物を盛り合わせ、おろし生姜を天盛りにする。

