

『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。