

オクラと豆腐の夏サラダ

(2人分)






オクラ	6本	ドレッシング	
豆腐	半丁	しょうゆ	}
トマト	2コ	りんご酢	
大葉	5枚	オリーブ油	
みょうが	2本	だし	大3
ちりめんじゃこ	50g	はちみつ	小1
ごま油	大2	ゆずこしょう	少々
お好みの野菜	適量		

作り方

- 1 オクラのがくとヘタを取り除く。
- 2 塩をまぶし、こすってうぶ毛を除き、水洗いしたオクラをお湯で2分ゆでる。
- 3 色味を保つために水にあげ、薄くスライスする。
- 4 大葉とみょうがは千切りに、トマトはくし形に切る。
- 5 ごま油を熱したフライパンでちりめんをカリカリになるまで炒める。
- 6 りんご酢、しょうゆ、オリーブ油、だし、はちみつ、ゆずこしょうをボウルに入れよく混ぜドレッシングを作る。
- 7 ボウルの中で野菜を混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。
- 8 皿に野菜を盛り付け、水切りした豆腐、トマト、ちりめんをのせれば完成！



★ おいしいオクラの選び方 ★

うぶ毛がそろって生えているもの。
 緑色が濃く、鮮度のあるもの
 重みがあるものが鮮度が良い