

オクラとなすのごま和え



材料 2 人分

オクラ
なす

6本
1本

しょうゆ
☆ 粉末和風だし
砂糖

大さじ1/2
小さじ1
小さじ1

白いごま

小さじ1/2

作り方

- ① なすは半月切りに、オクラはガクとヘタを取り除き、斜め半分に切る。
- ② 耐熱容器にオクラとなすを入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③ ☆で和え、上からごまをふりかける。