

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 |
| 白いりごま | 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。