

オクラとトマトのさっぱり和え



材料 2人分

| | |
|--------------|------|
| オクラ | 8本 |
| トマト | 1/2個 |
| 青じそ | 5枚 |
| A めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 白いりごま | 適量 |

作り方

- ① オクラは塩をふって板ずいをして流水で洗い流し、水気をきっておく。
- ② オクラのガクとヘタを取り除き、斜め半分に切る。
- ③ 耐熱ボウルに②を入れてふんわりラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ トマトは一口大に切る。青じそは千切りにする。
- ⑤ ボウルにAを入れ、水気を切った③④を加えて混ぜる。
- ⑥ 全体に味がなじんだら器に盛る。