

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
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A ごま油	大さじ1
白いいごま	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。