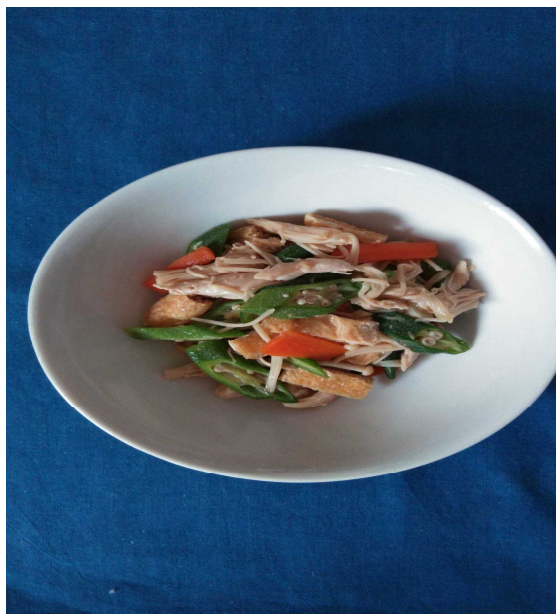


# Recipe



材料 (4人分)

鶏ささみ	2本	A
オクラ	10本	
ニンジン	20g	
エノキダケ	1/2袋	
油揚	1枚	

A	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/4

(和え衣)

B	醤油	大さじ2
	酢	大さじ2
	練り辛子	小さじ2
	さとう	小さじ1

## オクラとささ身のあえもの

おすすめの野菜レシピ 提供者：太美A地区 見原さん

### 作り方

1. ささ身は、皿に並べ 箸でところどころ穴を開けAを振ってレンジ強で2分加熱、裏返して1分加熱し、冷めたら縦に細く裂く。
2. オクラはヘタをとり、塩でこすってから水洗いし 熱湯に塩少々入れサッと茹でて氷水で冷ましてザルにあげ 水を切り斜め3ミリくらいに切る。
3. ニンジン5ミリ幅の薄切りして塩少々入れ茹でる。2分たったらエノキを入れて1分後ザルに上げる。(エノキは根元を切り3等分して)
4. 油揚は3の湯で 油抜きしトースターかグリルで焼いてパリッとしたら3等分し、細く切る。
5. ボウルにBを入れ、材料を全部混ぜ合わせ完成。



オクラとささ身のあえもの



左に同じ

- ※ 辛子醤油和えでサッパリと・・・
- ※ ごまドレッシングも おいしいよ！