

鍵庄 レシピ 16



秋茄子の海苔和え



材料 2~3人分

- ①茄子 2本
- ②オクラ 6本
- ③味付海苔(八切) 10枚
- ④めんつゆ(ストレート) 大さじ3

作り方

茄子は包丁で切れ目を入れ、グリルかオーブントースターで焦げ目がつく程度に焼き、皮をむいて細く裂く。オクラは塩茹でして小口切りにする。茄子とオクラと海苔をめんつゆで和える。



このレシピで使った商品



味のり



つゆ